

ASC Clubhaus

Gruppenfitness ab Mai 2026

In der ASC App kannst Du tagesaktuell alle Veränderungen im Kursplan einsehen und Dich dort auch verbindlich anmelden.

| Tag | Uhrzeit | Kurs | Trainer:in | Ort | Info |
|-------------------|--------------------------|-------------------------------|-----------------|---------------------------------|---------------------------------|
| Mo. | 09:00 – 10:00 Uhr | Enorm in Form* | Mariana | Clubhaus Saal 1 | |
| | 09:00 – 10:00 Uhr | Mobi & Stretch | Doris P. | Clubhaus Saal 2 | |
| | 10:00 – 11:00 Uhr | Leichte Gymnastik 50+ | Ute R. | Clubhaus Saal 2 | |
| | 10:00 – 11:15 Uhr | Sanftes Vinyasa Yoga* | Mariana | Clubhaus Saal 1 | Gruppenfitness Plus |
| | 11:00 – 12:30 Uhr | Tai Chi | Daniel S. | Clubhaus Saal 2 | Sonderbeitrag Tai Chi / Qi Gong |
| | 11:15 – 12:15 Uhr | Hockergymnastik | Ute R. | Clubhaus Saal 1 | |
| | 18:00 – 19:00 Uhr | FunTone®* | Kati | Clubhaus Saal 1 | |
| | 19:00 – 20:00 Uhr | Beckenboden & Beweglichkeit | Pietje | Clubhaus Saal 2 | |
| | 19:05 – 20:20 Uhr | Yoga am Abend | Jutta | Clubhaus Saal 1 | Gruppenfitness Plus |
| Di. | 08:00 – 09:00 Uhr | Rückentraining | Leonie | Clubhaus Saal 1 | |
| | 09:00 – 10:00 Uhr | Beweglichkeit & Kraft | Doris P. | Clubhaus Saal 1 | |
| | 10:00 – 11:00 Uhr | Cardio & Style | Sandra | Clubhaus Saal 1 | |
| | 10:00 – 11:30 Uhr | Hatha Yoga | Barbara G. | Clubhaus Saal 2 | Gruppenfitness Plus |
| | 11:00 – 12:00 Uhr | Leichte Gymnastik 50+ | Sandra | Clubhaus Saal 1 | |
| | 11:30 – 12:30 Uhr | Yoga mit dem Stuhl | Sonja | Clubhaus Saal 2 | Gruppenfitness Plus |
| | 16:00 – 17:00 Uhr | Rückentraining* | Kati | Clubhaus Saal 1 | |
| | 17:00 – 18:00 Uhr | Zumba® Fitness | Julia | Clubhaus Saal 1 | Gruppenfitness Plus |
| | 18:00 – 19:00 Uhr | Pilates | Susan | Clubhaus Saal 1 | Gruppenfitness Plus |
| 18:30 – 20:00 Uhr | Tai Chi Fortgeschrittene | Daniel S. | Clubhaus Saal 3 | Sonderbeitrag Tai Chi / Qi Gong | |
| Mi. | 09:00 – 10:00 Uhr | Funktionelle Gymnastik | Claudia E. | Clubhaus Saal 1 | |
| | 10:00 – 11:00 Uhr | Tanz Dich fit | Doris P. | Clubhaus Saal 1 | |
| | 10:00 – 11:00 Uhr | Hockergymnastik | Sylvia | Clubhaus Saal 2 | |
| | 10:15 – 11:45 Uhr | Qi Gong | Michaele | Ballettzentrum | Sonderbeitrag Tai Chi / Qi Gong |
| | 11:00 – 12:00 Uhr | Fit & Vital 50+ | Sylvia | Clubhaus Saal 1 | |
| | 16:00 – 17:00 Uhr | Fit und immun | Linda | Clubhaus Saal 1 | |
| | 17:00 – 18:00 Uhr | Achtsamkeit & Entspannung | Linda | Clubhaus Saal 1 | |
| | 18:00 – 19:00 Uhr | Yogilates | Susan | Clubhaus Saal 1 | Gruppenfitness Plus |
| | 18:30 – 20:00 Uhr | Hatha Vinyasa zur Wochenmitte | Lina | Clubhaus Saal 3 | Gruppenfitness Plus |
| 19:00 – 20:00 Uhr | Rückenfitness* | Susan | Clubhaus Saal 1 | | |

*diese Kurse finden hybrid statt und werden auch per Livestream übertragen. Die Links zu den Livestreams sind über die ASC App in den jeweiligen Kursinformationen eine Stunde vor Kursbeginn zu finden.



ASC Clubhaus

Gruppenfitness ab Mai 2026

| Tag | Uhrzeit | Kurs | Trainer:in | Ort | Info |
|-------------------|-------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|---------------------|
| Do. | 09:00 – 10:00 Uhr | Hockergymnastik | Linda | Clubhaus Saal 1 | |
| | 09:30 – 10:45 Uhr | Hatha Yoga | Sonja | Clubhaus Saal 2 | Gruppenfitness Plus |
| | 10:00 – 11:00 Uhr | Hockergymnastik | Linda | Clubhaus Saal 1 | |
| | 11:00 – 12:00 Uhr | Fit & Vital | Linda | Clubhaus Saal 2 | neu! |
| | 12:00 – 13:00 Uhr | Starke Knochen & Muskeln | Doris P. | Clubhaus Saal 1 | |
| | 16:30 – 17:30 Uhr | Fit und immun | Jasmin R. | Clubhaus Saal 2 | |
| | 16:30 – 17:30 Uhr | Kraftvolles Ganzkörpertraining | Katharina | Clubhaus Saal 1 | |
| | 17:45 – 19:00 Uhr | Hatha Yoga | Katharina | Clubhaus Saal 1 | Gruppenfitness Plus |
| | 18:00 – 19:00 Uhr | Bodyfit | Doris P. | Clubhaus Saal 2 | |
| | 19:00 – 20:00 Uhr | bellicon® JUMPING | Milena | Clubhaus Saal 1 | Gruppenfitness Plus |
| 19:00 – 20:00 Uhr | Zumba® Fitness | Doris P. | Clubhaus Saal 2 | Gruppenfitness Plus | |
| Fr. | 08:15 – 09:15 Uhr | Kraft & Kondition | Linda | Clubhaus Saal 1 | |
| | 11:30 – 12:30 Uhr | Tanz Dich fit | Doris P. | Clubhaus Saal 1 | |
| | 18:00 – 19:00 Uhr | Bodyfit | wechselnd | Clubhaus Saal 1 | |

In der ASC App kannst
Du tagesaktuell alle
Veränderungen im
Kursplan einsehen und
Dich dort auch verbind-
lich anmelden.

*diese Kurse finden hybrid statt und werden auch per Livestream übertragen. Die Links zu den Livestreams sind über die ASC App in den jeweiligen Kursinformationen eine Stunde vor Kursbeginn zu finden.