

ASC Kursplan | Online-Sport

Onlinesport ab Mai 2026

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08.00					
09.00	ENORM IN FORM mit Mariana				
10.00	SANFTES VINYASA YOGA mit Mariana				
16.00		RÜCKENTRAINING mit Kati			
17.00					
18.00	FUNSTONE mit Kati				
19.00			RÜCKENFITNESS mit Susi		

Saal 1

Raum Balance

Nutzbar für ASC-Mitglieder über app.asc46.de oder die ASC App. Zudem ist die Installation von ZOOM erforderlich. In der ASC App bzw. dem ASC Online-Portal findet Ihr den Link zum Livestream eine Stunde vor Kursbeginn in den jeweiligen Kursinformationen.

