

ASC Performance und andere Sportstätten

Gruppenfitness ab Mai 2026

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

ASC Performance

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer:in	Ort	Info
Mo.	16:00 – 17:00 Uhr	High Performance	Team	Kursraum Erdgeschoss	Gruppenfitness Plus
	17:00 – 18:00 Uhr	High Performance	Team	Kursraum Erdgeschoss	Gruppenfitness Plus
	18:00 – 19:00 Uhr	High Performance	Team	Kursraum Erdgeschoss	Gruppenfitness Plus
Di.	15:30 – 16:30 Uhr	High Performance	Team	Kursraum Erdgeschoss	Gruppenfitness Plus
	16:30 – 17:30 Uhr	High Performance	Team	Kursraum Erdgeschoss	Gruppenfitness Plus
Mi.	16:00 – 17:00 Uhr	High Performance	Team	Kursraum Erdgeschoss	Gruppenfitness Plus
	17:00 – 18:00 Uhr	High Performance	Team	Kursraum Erdgeschoss	Gruppenfitness Plus
	18:00 – 19:00 Uhr	High Performance	Team	Kursraum Erdgeschoss	Gruppenfitness Plus
Fr.	15:30 – 16:30 Uhr	High Performance	Team	Kursraum Erdgeschoss	Gruppenfitness Plus
	16:30 – 17:30 Uhr	High Performance	Team	Kursraum Erdgeschoss	Gruppenfitness Plus

Kurse in anderen Sportstätten

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer:in	Ort	Info
Mo.	16:30 – 17:45 Uhr	Pilates Fortgeschrittene	Jasmin S.	KBH Waldweg 28	Gruppenfitness Plus
	19:00 – 20:30 Uhr	Gymnastik & Spiele	Johannes	KBH Waldweg 28	ohne Buchung
Mi.	19:00 – 20:30 Uhr	Gymnastik & Fußball 55+	Heinz	Felix-Klein-Gymnasium	ohne Buchung
	19:00 – 20:30 Uhr	Väterfußball Sommer	Steffen	Jahnstadion Rasenplatz B Nord	ohne Buchung
	19:30 – 20:30 Uhr	Funktionelle Gymnastik	Ute D.	Herman-Nohl-Schule	ohne Buchung
Do.	18:30 – 20:15 Uhr	Gymnastik & Volleyball 40+	Michael	Hainberggymnasium alte Halle	ohne Buchung
	18:30 – 20:00 Uhr	Väterfußball Winter	Steffen	BBS III Am Ritterplan	ohne Buchung