

ASC Clubhaus

Gruppenfitness ab Oktober 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	Morning Workout	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
	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 Oktober 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	
	16:45 – 18:00 Uhr	Hatha Yoga	Katharina	Clubhaus Saal 1	Gruppenfitness Plus
	18:00 – 19:00 Uhr	Bodyfit	Doris P.	Clubhaus Saal 1	
	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	
	10:30 – 11:30 Uhr	Yoga für den Rücken	Doris P.	Ballettzentrum	Gruppenfitness Plus
	11:30 – 12:30 Uhr	Tanz Dich fit	Doris P.	Clubhaus Saal 1	
	18:00 – 19:00 Uhr	Bodyfit	wechselnd	Clubhaus Saal 1	
	18:00 – 19:00 Uhr	bellicon®JUMPING	Violetta	Clubhaus Saal 2	Gruppenfitness Plus

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.