

ASC Frauenstudio

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	Gesund & Fit	Sylvia	Kursraum	
	10:00 – 11:00 Uhr	Gesund & Fit	Sylvia	Kursraum	
	11:00 – 12:00 Uhr	Pilates	Kathi B.	Kursraum	Gruppenfitness Plus
	12:00 – 13:00 Uhr	bellicon®Health	Claudia E.	Kursraum	neu!
	16:00 – 17:00 Uhr	Zirkeltraining	Justice	Kursraum	neu!
	17:00 – 18:00 Uhr	Bodyfit	Doris P.	Kursraum	
	18:00 – 19:00 Uhr	Fatburner	Doris P.	Kursraum	
	19:00 – 20:00 Uhr	bellicon®JUMPING	Violetta	Kursraum	Gruppenfitness Plus
	20:00 – 21:00 Uhr	Rückenfitness	Christiane	Kursraum	
Di.	09:45 – 11:00 Uhr	Vinyasa Yoga	Mariana	Kursraum	Gruppenfitness Plus
	11:00 – 12:00 Uhr	Kraft & Form	Mariana	Kursraum	neu!
	16:00 – 17:00 Uhr	Zumba®Gold	Doris P.	Kursraum	Gruppenfitness Plus
	17:00 – 18:00 Uhr	Faszientraining	Steffi	Kursraum	
	18:00 – 19:00 Uhr	Indoor Cycling	Vicky	Kursraum	Gruppenfitness Plus
	19:00 – 20:00 Uhr	Pilates	Doris P.	Kursraum	Gruppenfitness Plus
Mi.	08:00 – 09:00 Uhr	Faszientraining	Birgit	Kursraum	
	09:00 – 10:00 Uhr	Gesund & Fit	Sylvia	Kursraum	
	10:00 – 11:00 Uhr	Bauch Beine Po Rücken / Circuit	Sylvia	Kursraum	
	11:00 – 12:00 Uhr	Bodyfit	Leonie	Kursraum	
	16:00 – 17:00 Uhr	Beckenboden & Beweglichkeit	Pietje	Kursraum	
	17:00 – 18:00 Uhr	Tabata	Ann-Louise	Kursraum	
	18:00 – 19:00 Uhr	Zumba®Fitness	Oleksandra	Kursraum	Gruppenfitness Plus
	19:00 – 20:00 Uhr	Bauch Beine Po Rücken	Ann-Louise	Kursraum	
Do.	10:00 – 11:00 Uhr	bellicon®Health	Claudia E.	Kursraum	neu!
	11:00 – 12:00 Uhr	Gleichgewicht & Koordination	Claudia E.	Kursraum	
	16:00 – 17:00 Uhr	Zirkeltraining	Sarah	Kursraum	
	17:00 – 18:00 Uhr	Cardio & Style	wechselnd	Kursraum	
	18:00 – 19:00 Uhr	Tabata	Ann-Louise	Kursraum	
	19:00 – 20:00 Uhr	Hatha Yoga	Susi	Kursraum	Gruppenfitness Plus
	20:00 – 21:00 Uhr	Yin Yoga	Susi	Kursraum	Gruppenfitness Plus

ASC Frauenstudio

Gruppenfitness ab Oktober 2026

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer:in	Ort	Info
Fr.	09:00 – 10:00 Uhr	Pilates	Susi	Kursraum	Gruppenfitness Plus
	10:00 – 11:00 Uhr	Pilates	Susi	Kursraum	Gruppenfitness Plus
	16:00 – 17:00 Uhr	Core Workout	Doris P.	Kursraum	
	17:00 – 18:00 Uhr	Indoor Cycling	Doris P.	Kursraum	Gruppenfitness Plus
	18:00 – 19:15 Uhr	After Work Yoga	Christiane	Kursraum	Gruppenfitness Plus
Sa.		Weekend Specials		Kursraum	Termine s. App
So.	10:00 – 11:00 Uhr	Bauch Beine Po Rücken Weekend	Doris P.	Kursraum	
	11:00 – 12:00 Uhr	Indoor Cycling Weekend	Doris P.	Kursraum	Gruppenfitness Plus

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