

ASC Sportcentrum

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	Cardio & Style	Kati	Raum Rhythmus	
	11:30 – 12:30 Uhr	Männerfitness	Michael	Raum Rhythmus	neu!
	16:00 – 17:00 Uhr	Pilates	Gudrun	Raum Balance	Gruppenfitness Plus
	16:45 – 17:45 Uhr	Zumba® Gold	Eva	Raum Energie	Gruppenfitness Plus
	17:00 – 18:30 Uhr	Yoga achtsam	Katharina	Raum Balance	Gruppenfitness Plus
	17:45 – 18:45 Uhr	Indoor Cycling	Jürgen	Raum Energie	Gruppenfitness Plus
	18:00 – 19:00 Uhr	Stepaerobic Fortg.	Christian	Raum Motivation	
	18:00 – 19:00 Uhr	Tabata	Milena	Raum Rhythmus	
	18:30 – 20:00 Uhr	Aerial	Moritz	Raum Balance	Gruppenfitness Plus
	19:00 – 20:00 Uhr	Workout Mix	Barbara B.	Raum Motivation	
	19:00 – 20:00 Uhr	bellicon® JUMPING Fortg.	Oli	Raum Energie	Gruppenfitness Plus
	20:00 – 21:30 Uhr	Pole Dance Intermediate	Sonja G.	Raum Energie	Gruppenfitness Plus
Di.	08:00 – 09:00 Uhr	Faszientraining*	Birgit	Raum Balance	
	09:00 – 10:00 Uhr	Pilates	Debbie	Raum Balance	Gruppenfitness Plus
	10:00 – 11:00 Uhr	Hockergymnastik	Oli	Raum Energie	ohne Anmeldung
	17:00 – 18:00 Uhr	Pilates	Sonja	Raum Rhythmus	Gruppenfitness Plus
	17:00 – 18:00 Uhr	Mobility*	Simone B.	Raum Balance	
	18:00 – 19:00 Uhr	Bodyfit	Silke	Raum Rhythmus	
	18:00 – 19:00 Uhr	Functional Fitness	Julian	Raum Motivation	Gruppenfitness Plus
	18:00 – 19:00 Uhr	bellicon® JUMPING	Mandy	Raum Energie	Gruppenfitness Plus
	19:00 – 20:00 Uhr	Indoor Cycling	Tino	Raum Energie	GP ab 10.11.
	19:00 – 20:00 Uhr	TRX®	Ina	Raum Balance	Gruppenfitness Plus
Mi.	20:00 – 21:30 Uhr	Pole Dance Advanced	Jolina	Raum Energie	Gruppenfitness Plus
	08:45 – 09:45 Uhr	Herz & Kraft	Mariana	Raum Rhythmus	
	09:00 – 10:00 Uhr	HWS & Schultern	Meike	Raum Balance	neu!
	10:00 – 11:00 Uhr	Mobi & Stretch	Mariana	Raum Balance	
	16:45 – 18:00 Uhr	Hatha Yoga	Sonja	Raum Balance	Gruppenfitness Plus
	17:00 – 18:00 Uhr	Stepaerobic	Kati	Raum Rhythmus	
	18:00 – 19:00 Uhr	Bodybalance	Kati	Raum Rhythmus	
	18:00 – 19:00 Uhr	Fatburner	Ina	Raum Balance	

*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 Sportcentrum

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
Mi.	18:00 – 19:00 Uhr	bellicon® JUMPING	Mandy	Raum Energie	Gruppenfitness Plus
	18:00 – 19:00 Uhr	Pilates	Gudrun	Raum Balance	Gruppenfitness Plus
	19:00 – 20:00 Uhr	Vinyasa Yoga	Denise	Raum Balance	Gruppenfitness Plus
	19:00 – 20:00 Uhr	Functional Fitness	Tim	Raum Motivation	Gruppenfitness Plus
	19:00 – 20:30 Uhr	Poledance Schnupperstunde	Kateryna	Raum Energie	GP ab November
Do.	07:30 – 08:30 Uhr	Indoor Cycling	Vicky	Raum Energie	Gruppenfitness Plus
	08:30 – 09:30 Uhr	Holistic Workout*	Silke	Raum Balance	
	08:30 – 09:30 Uhr	Cardio & Style	Kati	Raum Rhythmus	
	09:30 – 10:30 Uhr	Hockergymnastik	Julian	Raum Rhythmus	ohne Anmeldung
	17:00 – 18:00 Uhr	Mobility	Birgit	Raum Rhythmus	
	18:00 – 19:00 Uhr	Rücken & Entspannung	Ute D.	Raum Motivation	
	18:00 – 19:00 Uhr	Poledance Schnupperstunde	Dayana	Raum Energie	
	18:00 – 19:00 Uhr	TRX®	Simone B.	Raum Balance	Gruppenfitness Plus
	19:00 – 20:00 Uhr	Bodyfit	Simone B.	Raum Rhythmus	
	19:00 – 20:30 Uhr	Pole Dance Beginner	Dayana	Raum Energie	Gruppenfitness Plus
Fr.	09:00 – 10:00 Uhr	Bauch Beine Po Rücken*	Yael	Raum Balance	
	09:00 – 10:00 Uhr	Pilates	Silke	Raum Rhythmus	Gruppenfitness Plus
	10:15 – 11:15 Uhr	Mobi & Stretch	Kati	Raum Rhythmus	
	17:00 – 18:00 Uhr	BBPR	Birgit	Raum Rhythmus	
	17:00 – 18:00 Uhr	Zumba® Fitness	Christine	Raum Energie	Gruppenfitness Plus
	18:00 – 19:00 Uhr	Hot Iron®	Simone G.	Raum Motivation	Gruppenfitness Plus
	18:00 – 19:00 Uhr	Poledance freies Training	Dayana	Raum Energie	Gruppenfitness Plus
Sa.	flexibel	Weekend Special	wechselnd	wechselnd	siehe ASC APP
So.	flexibel	Weekend Special	wechselnd	wechselnd	siehe ASC APP

*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.