



gemeinsam.
In Bewegung!

Sommerplan Gymnastik/Fitness

ASC-Sportzentrum, SUK, Stadion 28.06.-08.08.2018

ASC-Clubhaus 28.06.-22.07.2018 dann Pause bis zum 08.08.2018



Zeit	Kurs	Stufe	Ort	Kinderbetr./Info
Montag				
9.00-10.00	Enorm in Form	Einsteiger	Clubhaus Saal 1	
19.00-20.00	Intensive Workout	Einsteiger	Clubhaus Saal 2	
19.00-20.30	Hatha Yoga	Mittelstufe	Clubhaus Treff 2	Aufnahmestop!
17.00-18.00	Nordic Walking	Einsteiger	Jahnstadion	
9.00-10.00	Cardio & Style	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 1	
17.00-18.00	Vinyasa Yoga	Mittelstufe	Sportzentrum Gym. 1	
18.00-19.00	Langhanteltraining	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 1	
18.00-19.00	Rücken Fit	Einsteiger	Sportzentrum Halle	
19.00-20.00	deepWORK™	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 1	
20.00-21.00	Tai Chi 1 SB 20,-	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 1	
21.00-22.00	Tai Chi 2 SB 20,-	Mittelstufe	Sportzentrum Gym. 1	
Dienstag				
11.00-12.00	leichte Gymnastik	Einsteiger	Clubhaus Saal 1	
17.00-18.00	Zumba®Fitness SB 7,-	Einsteiger	Clubhaus Saal 2	
18.00-19.00	Wirbelsäulengymnastik	Einsteiger	Clubhaus Saal 1	
18.00-19.00	Step & Style	Einsteiger	Clubhaus Saal 2	
10.00-11.00	Franklin-Methode® SB 10,-	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 1	bis zum 17.7.
17.00-18.00	Intervalltraining	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 1	
17.00-18.00	Pilates	Einsteiger	Sportzentrum Halle	
18.00-19.00	Jumping®Fitness ZK 25,-	Einsteiger	Sportzentrum Halle	anmelden 3834641
19.00-20.00	Hatha Yoga	Einsteiger	SUK Gymnastikraum	
20.15-21.30	Hatha Yoga	Mittelstufe	SUK Gymnastikraum	
Mittwoch				
10.00-11.00	Sitzgymnastik	Einsteiger	Clubhaus Saal 2	nicht am 4.7.
11.00-12.00	Fit & Vital	Einsteiger	Clubhaus Saal 2	nicht am 4.7.
19.00-20.00	LaGYM - dance feeling	Einsteiger	Clubhaus Saal 1	
17.00-18.00	Nordic Walking	Einsteiger	Jahnstadion	
19.00-20.30	Gymnastik & Fußball	Einsteiger	Südplatz Jahnstadion	
9.00-10.00	Herz und Kraft	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 1	
17.00-18.00	Aerobic & Step easy	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 1	ab 16.45 SUK
18.00-19.00	Bodyfit	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 1	ab 17.45 SUK
18.00-19.00	Pilates	Einsteiger	Sportzentrum Halle	ab 17.45 SUK
19.00-20.00	deepWORK™	Mittelstufe	Sportzentrum Halle	
Donnerstag				
8.15- 9.45	Hatha Yoga	Mittelstufe	Clubhaus Saal 2	
9.00-10.00	Sitzgymnastik	Einsteiger	Clubhaus Saal 1	
10.00-11.00	Sitzgymnastik	Einsteiger	Clubhaus Saal 1	
11.00-12.00	Hatha Yoga	Mittelstufe	Clubhaus Saal 1	
17.00-18.00	Yogagymnastik	Einsteiger	Clubhaus Saal 1	
18.00-19.00	Enorm in Form	Einsteiger	Clubhaus Saal 1	
19.00-20.00	Power, Balance & Relax	Einsteiger	Clubhaus Saal 1	
9.00-10.00	Sitzgymnastik	Einsteiger	Sportzentrum Halle	19. und 26.7. Pause
17.00-18.00	Faszio®	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 1	
18.00-19.00	Bodyfit	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 1	
19.00-20.00	Chi Yoga	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 1	
19.00-20.00	Athletiktraining	Mittelstufe	Sportzentrum Halle	
Freitag				
9.00-10.00	Konditionsgymnastik	Einsteiger	Clubhaus Saal 1	
18.00-19.00	Bodyfit	Einsteiger	Clubhaus Saal 2	
9.00-10.00	Pilates	Einsteiger	Sportzentrum Halle	
9.15-10.15	Fit & Vital	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 1	
10.15-11.00	Mobi & Stretch	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 1	
16.00-17.00	Jumping®Fitness ZK 25,-	Einsteiger	Sportzentrum Halle	anmelden 3834641
17.00-18.00	Bauch Beine Po Rücken	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 1	

ASC-Clubhaus: Danziger Straße 21, 37083 Göttingen, Tel.: 5174645
 ASC-Sportzentrum: August-Schütte-Platz 1, 37085 Göttingen, Tel.: 3834641
 SUK: Kita unterhalb des ASC-Sportzentrums Von-Baudissin-Str. 4

