

# Kursplan ASC Sportzentrum



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 Uhr <b>Cardio &amp; Style</b> Kati Raum Dynamik	8.00 Uhr <b>Faszio®</b> Birgit Raum Dynamik	9.00 Uhr <b>Pilates</b> Katharina B. Raum Balance	9.00 Uhr <b>Cardio &amp; Style</b> Kati Raum Dynamik	8.00 Uhr <b>Pilates</b> Silke Raum Balance
	9.00 Uhr <b>Yoga</b> Silke Raum Balance	9.00 Uhr <b>Herz &amp; Kraft</b> Elke Raum Dynamik	9.00 Uhr <b>Hockergymnastik</b> Martina Raum Rhythmus	9:00 Uhr <b>Pilates</b> Silke Raum Rhythmus
	10.00 Uhr <b>Denken &amp; Bewegung</b> Annette Raum Dynamik	16.45 - 19.15 Uhr <b>Kinderbetreuung</b> SUK Kita	10.00 Uhr <b>Jumping Easy*</b> Oliver Raum Energie	9.00 Uhr <b>Cycling*</b> Vicky Raum Energie
	11.00 Uhr <b>Haltung &amp; Bewegung</b> Annette Raum Dynamik			9.15 Uhr <b>Fit &amp; Vital</b> Kati Raum Dynamik
17.00-18.15 <b>Vinyasa Yoga</b> Katharina H. Raum Balance	17.00 Uhr <b>STRONG by Zumba™</b> Oliver Raum Rhythmus	17.00 Uhr <b>Aerobic/ Step</b> Kati Raum Dynamik		9.30 Uhr <b>Tai Chi (Anfänger)</b> Peter & Team <b>SB 20,-</b> Raum Balance
17.00 Uhr <b>Jumping®*</b> Josephine Raum Energie	17.00 Uhr <b>Pilates</b> Sonja Raum Balance	17.00 Uhr <b>Hatha Yoga</b> Sonja Raum Balance		10.15 Uhr <b>Mobi &amp; Stretch</b> Kati Raum Dynamik
18.00 Uhr <b>Cycling*</b> Josu/ Oliver Raum Energie	17.00 Uhr <b>Intervall</b> Birgit Raum Dynamik	17.00 Uhr <b>Jumping®*</b> Josephine Raum Energie	17.00 Uhr <b>Mobility</b> Birgit Raum Dynamik	
18.00 Uhr <b>Athletiktraining</b> Martin/ Josu Raum Motivation	18.00 Uhr <b>Jumping®*</b> Oliver Raum Energie	18.00 Uhr <b>Bodybalance</b> Kati Raum Dynamik	18.00 Uhr <b>Bodyfit</b> Simone B. Raum Dynamik	16.00 Uhr <b>Jumping®*</b> Oliver Raum Energie
18.00 Uhr <b>Workoutmix</b> Barbara Raum Dynamik	18.00 Uhr <b>Funkt. Training</b> Ute Raum Rhythmus	18.00 Uhr <b>Pilates</b> Gudrun Raum Balance	18.00 Uhr <b>Cycling*</b> Christopher Raum Energie	17.00 Uhr <b>Zumba®</b> Christine Raum Energie
18.00 Uhr <b>Rücken Fit</b> Sarah Raum Rhythmus	18.00 Uhr <b>TRX®*</b> Kai Raum Balance	18.00 Uhr <b>DeepWork™</b> Oliver Raum Rhythmus	19.00 Uhr <b>Athletiktraining</b> Lukas Raum Rhythmus	17.00 Uhr <b>BBPR</b> Lena Raum Dynamik
18.30 Uhr <b>Yoga mit Hilfsmitteln</b> Katharina H. Raum Balance	19.00 Uhr <b>Functional</b> Corinna Raum Motivation	19.00 Uhr <b>Hot Iron System®</b> Simone H. Raum Dynamik	19.00 Uhr <b>Fitness Yoga</b> Simone B. Raum Balance	17.00 Uhr <b>TRX®*</b> Lukas Raum Balance
19.00 Uhr <b>DeepWork™</b> Oliver/ Anja Raum Dynamik	19.00 Uhr <b>Yoga I</b> Astrid Raum Balance	19.00 Uhr <b>Cycling*</b> Jürgen Raum Energie	19.00 Uhr <b>Hanteltraining</b> Barbara Raum Dynamik	18.00 Uhr <b>Step &amp; Style</b> wechselnde Trainer Raum Dynamik
20.00-21.00 <b>Tai Chi (Anfänger)</b> Peter & Team <b>SB 20,-</b> Raum Dynamik	20.15-21.30 <b>Yoga II</b> Astrid Raum Balance	19.00 Uhr <b>Core Workout</b> Anna Raum Motivation		
		20.00 Uhr <b>Fatburn Step &amp; Style</b> Simone H. Raum Dynamik		

\*Bitte melde dich zu diesen Kursen an! Die Anmeldung ist ab dem Morgen des Vortages möglich. Tel: 0551 - 383 46 41

Eine Beschreibung der Kursinhalte könnt ihr auf [www.asc46.de](http://www.asc46.de) einsehen

Unser Kursangebot am Wochenende findet ihr auf dem Zusatzblatt Wochenend-Special