



WEEKEND-SPECIAL

01.03.2020 TRX_Maike_Raum Balance

Mit Hilfe der TRX-Bänder wird ein Training mit eigenem Körpergewicht angeboten. Hierbei entsteht eine gute Mischung aus Körperspannung und Muskelaufbau, mit Fokus auf den Rumpf. Da nur begrenzt viele Plätze zur Verfügung stehen, bitten wir um eine telefonische Anmeldung einen Tag vorher unter (0551) 383 46 41.

01.03.2020 Cycling_Jürgen_Raum Energie

Hier wird auf speziellen Cycling-Rädern unter Anleitung des Trainers das Fahren über Berg und Tal simuliert. Jeder kann dabei den Widerstand und damit den Grad der Belastung selbst bestimmen. Da nur begrenzt viele Plätze zur Verfügung stehen, bitten wir um eine telefonische Anmeldung einen Tag vorher unter (0551) 383 46 41.

08.03.2020 Pilates_Jasmin_Raum Balance

Training der tiefen Bauchmuskeln, des Beckenbodens sowie der stabilisierenden, tiefliegenden Rückenmuskulatur. Mit Pilates erreicht man u.a. eine Verbesserung der Bewegungsweite und des Körpergefühls.

15.03.2020 TRX_Kai_Raum Balance

Mit Hilfe der TRX-Bänder wird ein Training mit eigenem Körpergewicht angeboten. Hierbei entsteht eine gute Mischung aus Körperspannung und Muskelaufbau, mit Fokus auf den Rumpf. Da nur begrenzt viele Plätze zur Verfügung stehen, bitten wir um eine telefonische Anmeldung einen Tag vorher unter (0551) 383 46 41.

www.asc46.de

JEDEN SONNTAG VON 10.30 UHR - 11.30 UHR

ASC Fitness | August-Schütte-Platz 1 | 37085 Göttingen | Tel.: 0551 3834641



WEEKEND-SPECIAL

15.03.2020 Cycling _Jürgen_ Raum Energie

Hier wird auf speziellen Cycling-Rädern unter Anleitung des Trainers das Fahren über Berg und Tal simuliert. Jeder kann dabei den Widerstand und damit den Grad der Belastung selbst bestimmen. Da nur begrenzt viele Plätze zur Verfügung stehen, bitten wir um eine telefonische Anmeldung einen Tag vorher unter (0551) 383 46 41.

22.03.2020 TRX _Kai_ Raum Balance

Mit Hilfe der TRX-Bänder wird ein Training mit eigenem Körpergewicht angeboten. Hierbei entsteht eine gute Mischung aus Körperspannung und Muskelaufbau, mit Fokus auf den Rumpf. Da nur begrenzt viele Plätze zur Verfügung stehen, bitten wir um eine telefonische Anmeldung einen Tag vorher unter (0551) 383 46 41.

29.03.2020 Anti-Stress-Yoga _Sarah_ Raum Balance

Das perfekte Workout um den Körper gezielt zu Formen, nachhaltig von innen heraus zu stärken und dadurch lange gesund und vital zu halten, dabei wird der Alltagsstress ausgeblendet und man kann sich komplett fallen lassen.

www.asc46.de

JEDEN SONNTAG VON 10.30 UHR - 11.30 UHR

ASC Fitness | August-Schütte-Platz 1 | 37085 Göttingen | Tel.: 0551 3834641



WEEKEND-SPECIAL

05.04.2020 Pilates_Maren_Raum Balance

Training der tiefen Bauchmuskeln, des Beckenbodens sowie der stabilisierenden, tiefliegenden Rückenmuskulatur. Mit Pilates erreicht man u.a. eine Verbesserung der Bewegungsweite und des Körpergefühls.

05.04.2020 Cycling_Jürgen_Raum Energie

Hier wird auf speziellen Cycling-Rädern unter Anleitung des Trainers das Fahren über Berg und Tal simuliert. Jeder kann dabei den Widerstand und damit den Grad der Belastung selbst bestimmen. Da nur begrenzt viele Plätze zur Verfügung stehen, bitten wir um eine telefonische Anmeldung einen Tag vorher unter (0551) 383 46 41.

12.04.2020 Ostern

Kein Angebot am Ostersonntag.

19.04.2020 Zumba Sarah_Raum Dynamik

Perfekt für die Bewegung am Wochenende bieten wir den Zumbakurs an. Die Hüften werden in Begleitung von rhythmischer Musik geschwungen und dabei wird die Beweglichkeit und das tänzerische Können verbessert.

19.04.2020 Cycling_Jürgen_Raum Energie

Hier wird auf speziellen Cycling-Rädern unter Anleitung des Trainers das Fahren über Berg und Tal simuliert. Jeder kann dabei den Widerstand und damit den Grad der Belastung selbst bestimmen. Da nur begrenzt viele Plätze zur Verfügung stehen, bitten wir um eine telefonische Anmeldung einen Tag vorher unter (0551) 383 46 41.

www.asc46.de

JEDEN SONNTAG VON 10.30 UHR - 11.30 UHR

ASC Fitness | August-Schütte-Platz 1 | 37085 Göttingen | Tel.: 0551 3834641