



gemeinsam.
In Bewegung!

ASC OUTDOOR SPORTKURSE

Outdoor Sportkurse am ASC Clubhaus (Danziger Straße 21, 37083 Göttingen)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00 – 09.45	Enorm in Form	Ausdauer-sport	Wirbelsäulen-gymnastik	Leichte Gymnastik	Cycling
10.00 – 10.45	Yoga	Yogilates	Cycling	Yoga	Fit am Morgen
11.00 – 11.45	Hocker-gymnastik	Hocker-gymnastik	Pilates	Hocker-gymnastik	Hocker-gymnastik
15.00 – 15.45	Ballett Teens (Anfänger & Fortgeschrittene)	Ausdauer-sport		Ausdauer-sport	
16.00 – 16.45	Landtraining Wettkampf-schwimmer	Landtraining Wettkampf-schwimmer	Ausdauer-sport	Landtraining Wettkampf-schwimmer	
17.00 – 17.45	Cycling	Zumba® Fitness	Wirbelsäulen-gymnastik	Landtraining Wettkampf-schwimmer	
18.00 – 18.45	Funtone	Ballett Männer	Cycling	Ballett Spitze	
19.00 – 19.45		Kung Fu	Ballett Fortgeschrittene	Ballett Spitze	Ballett Anfänger
20.00 – 20.45	Tai Chi / Qi Gong	Kung Fu	Ballett Fortgeschrittene		

Um an den Outdoor Sportkursen des ASC Göttingen teilnehmen zu können, ist eine vorherige Anmeldung notwendig. Die Anmeldung kann über <https://asc46.sportmeo.com>, die Sportmeo-App (dort als Sportmeo-ID „asc46“ eingeben) oder telefonisch unter (0551) 383 46 60 erfolgen. Weitere Informationen und Regelungen finden Sie unter <https://asc46.de/>



gemeinsam.
In Bewegung!

ASC OUTDOOR SPORTKURSE

Outdoor Sportkurse in der Freilufthalle (Hannah-Vogt-Straße 5, 37085 Göttingen)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00 – 09.45	Cardio & Style	BBPR	BBPR	Bodybalance	Fit am Morgen
10.00 – 10.45	BBPR	Tabata	Intervall Training	BBPR	Functional Training
11.00 – 11.45	Pilates	Leichte Gymnastik	Rücken Training	Mobility Training	Rücken Training
12.00 – 12.45	Hockergymnastik	Bewegung für Menschen mit Atemwegserkrankungen	Herz-erfrischendes Training	Gesunde Bewegung	Hockergymnastik
15.00 – 15.45	Spiel & Spaß für Kids 7-8 Jahre				Spiel & Spaß für Kids 5-6 Jahre
16.00 – 16.45		Spiel & Spaß für Kids 7-8 Jahre	Spiel & Spaß für Kids 5-6 Jahre		
17.00 – 17.45	Pilates		Step Aerobic	Mobility Training	
18.00 – 18.45	Bodyfit		Bodybalance	deepWork®	
19.00 – 19.45	Athletik Training		Athletik Training	Functional Training	

Um an den Outdoor Sportkursen des ASC Göttingen teilnehmen zu können, ist eine vorherige Anmeldung notwendig. Die Anmeldung kann über <https://asc46.sportmeo.com>, die Sportmeo-App (dort als Sportmeo-ID „asc46“ eingeben) oder telefonisch unter (0551) 383 46 60 erfolgen. Weitere Informationen und Regelungen finden Sie unter <https://asc46.de/>



gemeinsam.
In Bewegung!

ASC OUTDOOR SPORTKURSE

Outdoor Sportkurse am ASC Fitness Frauenstudio (Benzstraße 1, 37085 Göttingen)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00 – 09.45	Gesund & Fit	Mobi & Stretch	Gymnastik		Pilates
10.00 – 10.45	Workout Mix	Rückenfitness	Faszien Training	Gedächtnis in Bewegung	
16.00 – 16.45				Teens Fit	
17.00 – 17.45	BBPR	Cardio Workout	Zumba® Fitness	Tabata	Functional Training
18.00 – 18.45	Rückenfitness	Cycling		Core Workout (30 Min.)	Rückenfitness

Weitere Outdoor Sportkurse

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00 – 09.00			Laufen ASC Frauenstudio		
09.00 – 10.00				Walking ASC Sportcentrum	
10.00 – 11.30	Walking & Gymnastik (ruhiges Tempo) Haus am See		Walking & Gymnastik (mittleres Tempo) Haus am See		
17.00 – 18.00	Nordic Walking Jahnstadion	Power Walking ASC Frauenstudio	Nordic Walking Jahnstadion		Waldfitness (90 Min.) ASC Sportcentrum
18.00 – 19.00		Laufen Jahnstadion	Laufen Haus am See	Laufen Frauenstudio	

Außerdem: Sonntags, 09.30 - 10.30 Uhr, Laufen, Jahnstadion

Um an den Outdoor Sportkursen des ASC Göttingen teilnehmen zu können, ist eine vorherige Anmeldung notwendig. Die Anmeldung kann über <https://asc46.sportmeo.com>, die Sportmeo-App (dort als Sportmeo-ID „asc46“ eingeben) oder telefonisch unter (0551) 383 46 60 erfolgen. Weitere Informationen und Regelungen finden Sie unter <https://asc46.de/>