




gemeinsam.  
In Bewegung!

# ASC Fitness Frauenstudio

Gymnastik- und Fitnesskurse in Zeiten der Corona-Pandemie

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Ort	Info
Mo.	09:00-10:00 Uhr	Gesund & Fit	Sylvia	Kursraum	
	10:00-11:00 Uhr	Gesund & Fit	Sylvia	Kursraum	
	17:00-18:00 Uhr	Bodyfit	Steffi	Kursraum	
	18:00-19:00 Uhr	Kraft & Ausdauer	Janina	Kursraum	
	19:00-20:00 Uhr	Rückenfitness	Katja	Kursraum	
	20:00-21:00 Uhr	QiGong	Katja	Kursraum	
Di.	09:30-10:30 Uhr	Mobi & Stretch	Annika	Kursraum	
	10:30-11:30 Uhr	Rückenfitness	Annika	Kursraum	
	17:00-18:00 Uhr	Step & Style	Kerstin	Kursraum	
	18:00-19:00 Uhr	Cycling	Vicky	Kursraum	
	19:15-20:15 Uhr	Pole Dance	Ela	Kursraum	
	20:30-21:30 Uhr	Pole Dance	Ela	Kursraum	
Mi.	09:00-10:00 Uhr	Gesund & Fit	Sylvia	Kursraum	
	10:00-11:00 Uhr	Cycling	Vicky/Janina	Kursraum	
	17:00-18:00 Uhr	Zumba® Fitness	Dany	Kursraum	
	18:00-19:00 Uhr	Tabata	Annika	Kursraum	
	19:00-20:00 Uhr	Dance & Style	Kerstin	Kursraum	
	20:00-21:00 Uhr	Pilates	Kerstin	Kursraum	
Do.	10:00-11:00 Uhr	Haltung & Bewegung	Annette	Kursraum	
	17:00-18:00 Uhr	Faszientraining	Annika	Kursraum	
	18:00-19:00 Uhr	M.A.X.	Dany	Kursraum	
	19:00-20:00 Uhr	Yoga	Jessica/Nicole	Kursraum	
Fr.	09:00-10:00 Uhr	Pilates	Susi	Kursraum	
	10:00-11:00 Uhr	Pilates	Susi	Kursraum	
	15:00-16:00 Uhr	Functional Training	Annika	Kursraum	
	16:00-17:00 Uhr	Modern Dance	Marianne	Kursraum	
	17:00-18:00 Uhr	Cycling	Lorena	Kursraum	
	18:00-19:00 Uhr	Rückenfitness	Sylvia/Claudia	Kursraum	