



gemeinsam.  
In Bewegung!

# ASC Sportcentrum

Gymnastik- und Fitnesskurse in Zeiten der Corona-Pandemie

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Ort	Info
Mo.	09:00-10:00 Uhr	Cardio & Style	Kati	Raum Dynamik	
	17:00-18:00 Uhr	Workoutmix	Barbara	Raum Dynamik	
	17:00-18:00 Uhr	Vinyasa Yoga	Katharina	Raum Balance	
	17:15-18:15 Uhr	Jumping® Fitness	Josephine	Raum Energie	
	17:30-18:30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Christiane	Raum Rhythmus	
	18:00-19:00 Uhr	Athletiktraining	Martin	Outdoor Freilufthalle	
	18:30-19:30 Uhr	deepWORK™	Oliver	Raum Dynamik	
	18:30-19:30 Uhr	Yoga	Katharina	Raum Balance	
	20:00-21:00 Uhr	Tai Chi	Peter	Raum Dynamik	
	20:00-21:00 Uhr	Cycling	Josu	Raum Energie	
Di.	08:00-09:00 Uhr	Faszio	Birgit	Raum Dynamik	
	08:30-09:30 Uhr	Yoga	Silke	Raum Balance	
	09:30-10:30 Uhr	Denken & Bewegung	Annette	Raum Dynamik	
	10:45-11:45 Uhr	Haltung & Bewegung	Annette	Raum Balance	
	16:30-17:30 Uhr	Pilates	Sonja	Raum Balance	
	17:00-18:00 Uhr	Intervalltraining	Birgit	Raum Dynamik	
	18:00-19:00 Uhr	Jumping® Fitness	Oliver	Raum Energie	
	18:30-19:30 Uhr	TRX	Kai	Raum Balance	
Mi.	09:00-10:00 Uhr	Gesund & Fit	Steffen	Raum Dynamik	
	09:15-10:15 Uhr	Pilates	Katharina B.	Raum Balance	
	16:30-17:30 Uhr	Hatha Yoga	Sonja	Raum Balance	
	17:00-18:00 Uhr	Stepaerobic	Kati	Raum Dynamik	
	17:30-18:30 Uhr	Pilates	Gudrun	Raum Rhythmus	
	17:30-18:30 Uhr	Jumping® Fitness	Josi	Raum Energie	
	18:00-19:00 Uhr	Bodybalance	Kati	Raum Balance	
	18:30-19:30 Uhr	Hot Iron	Simone H.	Raum Dynamik	
	19:00-20:00 Uhr	deepWORK™	Oliver	Raum Rhythmus	
	19:30-20:30 Uhr	Cycling	Simone H.	Raum Energie	

Verbindliche  
Anmeldung über  
[asc46.sportmeo.com](http://asc46.sportmeo.com)  
erforderlich.  
Bitte beachte unsere  
Corona-Regeln!



gemeinsam.  
In Bewegung!

# ASC Sportcentrum

Gymnastik- und Fitnesskurse in Zeiten der Corona-Pandemie

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Ort	Info
Do.	09:00-10:00 Uhr	Cardio & Style	Kati	Raum Dynamik	
	09:00-10:00 Uhr	Hockergymnastik	Martina	Raum Rhythmus	
	10:00-11:00 Uhr	Jumping® Fitness	Oliver	Raum Energie	
	16:30-17:30 Uhr	Mobility	Birgit	Raum Dynamik	
	18:00-19:00 Uhr	Bodyfit	Simone B.	Raum Dynamik	
	19:00-20:00 Uhr	Fitness Yoga	Simone B.	Raum Balance	
	19:00-20:00 Uhr	Athletiktraining	Lukas	Outdoor Freilufthalle	
	19:30-20:30 Uhr	Hanteltraining	Barbara	Raum Dynamik	
Fr.	09:00-10:00 Uhr	Pilates	Silke	Raum Rhythmus	
	09:00-10:00 Uhr	Fit & Vital	Kati	Raum Dynamik	
	09:00-10:00 Uhr	Cycling	Vicky	Raum Energie	
	09:30-10:30 Uhr	Tai Chi	Peter	Raum Balance	
	10:30-11:30 Uhr	Mobi & Stretch	Kati	Raum Dynamik	
	16:00-17:00 Uhr	Jumping® Fitness	Oliver	Raum Energie	
	16:30-17:30 Uhr	Zumba® Fitness	Christine	Raum Rhythmus	
	17:00-18:00 Uhr	BBPR	Lena	Raum Dynamik	
	17:00-18:00 Uhr	TRX	Lukas	Raum Balance	
	18:30-19:30 Uhr	Step & Style	verschiedene	Raum Dynamik	

Verbindliche  
Anmeldung über  
[asc46.sportmeo.com](http://asc46.sportmeo.com)  
erforderlich.  
Bitte beachte unsere  
Corona-Regeln!