



gemeinsam.  
In Bewegung!

# ASC Fitness Frauenstudio

Gymnastik- und Fitnesskurse ab Oktober 2020

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	Lisa	Kursraum	
	20:00-21:00 Uhr	Yoga	Lisa	Kursraum	NEU!
Di.	09:30-10:30 Uhr	Mobi & Stretch	Annika	Kursraum	
	10:30-11:30 Uhr	BeBo & Core	Annika	Kursraum	
	15:30-16:30 Uhr	Pilates Power	Vanessa	Kursraum	NEU!
	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	Bauch Beine Po	Sylvia	Kursraum	
	11:00-12:00 Uhr	Cycling	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	

Verbindliche Anmeldung über [asc46.sportmeo.com](https://asc46.sportmeo.com) erforderlich.  
Teilnahme über Mitgliedschaft im Frauenstudio oder Zehner-Kurskarte (80 €) möglich.  
Bitte beachte unsere Corona-Regeln!



gemeinsam.  
In Bewegung!

# ASC Fitness Frauenstudio

Gymnastik- und Fitnesskurse ab Oktober 2020

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Ort	Info
Do.	10:00-11:00 Uhr	Fit & Vital	Annette	Kursraum	
	11:00-12:00 Uhr	Starke Mitte	Annette	Kursraum	
	16:00-17:00 Uhr	Tabata	Jasmin	Kursraum	
	17:00-18:00 Uhr	Strong Nation	Vanessa	Kursraum	NEU!
	18:00-19:00 Uhr	Rückenfitness	Vanessa	Kursraum	NEU!
	18:00-19:00 Uhr	Faszien	Annika	Gerätezirkel	NEU!
	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	HIIT	Annika	Kursraum	NEU!
	16:00-17:00 Uhr	Faszientraining	Annika	Kursraum	NEU!
	17:00-18:00 Uhr	Cycling	Lorena	Kursraum	
	18:00-19:00 Uhr	Rückenfitness	Claudia	Kursraum	
Sa.	14:00-15:00 Uhr	Weekend Special	verschiedene	Kursraum	
So.	12:00-13:00 Uhr	Weekend Special	verschiedene	Kursraum	

Verbindliche Anmeldung  
über [asc46.sportmeo.com](https://asc46.sportmeo.com)  
erforderlich.

Teilnahme über Mitgliedschaft im  
Frauenstudio oder Zehner-  
Kurskarte (80 €) möglich.

Bitte beachte unsere  
Corona-Regeln!