



gemeinsam.  
In Bewegung!

# ASC Sportzentrum

## Gymnastik- und Fitnesskurse ab Oktober 2020

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	
	17:00-18:15 Uhr	Vinyasa Yoga	Katharina	Raum Balance	
	17:30-18:30 Uhr	Jumping® Fitness	Josephine	Raum Energie	
	18:00-19:00 Uhr	Rückenfit	Christiane	Raum Dynamik	
	18:00-19:00 Uhr	deepWORK™	Oliver	Raum Rhythmus	
	18:30-20:00 Uhr	Yoga	Katharina	Raum Balance	
	19:00-20:00 Uhr	Cycling	Simone G.	Raum Energie	
	19:00-20:00 Uhr	Fit & Vital	Ute R.	Raum Dynamik	NEU!
	20:00-21:00 Uhr	Tai Chi	Peter	Raum Dynamik	
Di.	08:00-09:00 Uhr	Faszio	Birgit	Raum Dynamik	
	08:30-09:30 Uhr	Yoga	Silke	Raum Balance	
	16:00-17:00 Uhr	Hip Hop	Laetitia	Raum Energie	
	16:30-17:30 Uhr	Pilates	Sonja	Raum Balance	
	17:00-18:00 Uhr	Intervalltraining	Birgit	Raum Dynamik	
	17:00-18:00 Uhr	Club Workout DanceFusion	Jay	Raum Energie	
	18:00-18:45 Uhr	Jumping® Fitness	Oliver	Raum Energie	
	18:00-18:45 Uhr	TRX	Lukas	Raum Balance	
	19:00-19:45 Uhr	TRX Mittelstufe	Lukas	Raum Balance	
	19:00-20:00 Uhr	Cycling Mittelstufe	Lorena	Raum Energie	
20:00-21:30 Uhr	Yoga Mittelstufe	Astrid	Raum Balance		
Mi.	08:45-09:45 Uhr	Herz & Kraft	Elke	Raum Rhythmus	
	16:30-17:30 Uhr	Hatha Yoga	Sonja	Raum Balance	
	17:00-18:00 Uhr	Step / Aerobic	Kati	Raum Dynamik	
	17:00-18:00 Uhr	Hip Hop	Laetitia	Raum Energie	
	18:00-19:00 Uhr	Pilates	Gudrun	Raum Rhythmus	
	18:00-19:00 Uhr	Jumping® Fitness	Josephine	Raum Energie	
	18:00-19:00 Uhr	Bodybalance	Kati	Raum Balance	
	18:00-19:00 Uhr	Box Fitness	Jairo	Raum Motivation	NEU! ab 28.10.2020
	18:30-19:30 Uhr	Hot Iron	Simone H.	Raum Dynamik	

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



gemeinsam.  
In Bewegung!

# ASC Sportzentrum

## Gymnastik- und Fitnesskurse ab Oktober 2020

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Ort	Info
Mi.	19:00-20:00 Uhr	Box Fitness	Jairo	Raum Motivation	NEU! ab 28.10.2020
	19:00-20:00 Uhr	Core Workout	Anna	Raum Rhythmus	
	19:00-20:00 Uhr	TRX	Lukas	Raum Balance	
	19:30-20:30 Uhr	Cycling	Simone H.	Raum Energie	
Do.	09:00-10:00 Uhr	Cardio & Style	Kati	Raum Dynamik	
	16:30-17:30 Uhr	Mobility	Birgit	Raum Dynamik	
	18:00-19:00 Uhr	Bodyfit	Simone B.	Raum Dynamik	
	18:00-19:00 Uhr	Cycling Anfänger	Christopher	Raum Energie	NEU! ab 15.10.2020
	18:00-19:00 Uhr	Rücken & Entspannung	Ute D.	Raum Balance	
	19:00-20:00 Uhr	Cycling Mittelstufe	Christopher	Raum Energie	NEU! ab 15.10.2020
	19:00-20:00 Uhr	Fitness Yoga	Simone B.	Raum Balance	
	19:00-20:00 Uhr	Hanteltraining	Barbara B.	Raum Dynamik	
	19:00-20:00 Uhr	Tabata	Moritz	Raum Rhythmus	
Fr.	09:00-10:00 Uhr	Pilates	Silke	Raum Rhythmus	
	09:15-10:15 Uhr	Fit & Vital	Kati	Raum Dynamik	
	09:00-10:00 Uhr	Cycling	Vicky	Raum Energie	
	10:30-11:30 Uhr	Mobi & Stretch	Kati	Raum Rhythmus	
	16:00-17:00 Uhr	Jumping® Fitness	Oliver	Raum Energie	
	16:00-16:45 Uhr	BBPR	Vanessa	Raum Dynamik	NEU! ab 16.10.2020
	17:00-18:00 Uhr	Zumba® Fitness	Christine	Raum Dynamik	
	17:00-18:00 Uhr	TRX	Lukas/Kai	Raum Balance	
	17:00-18:00 Uhr	Jumping® Fitness	Leonie	Raum Energie	
	18:00-19:15 Uhr	Yoga Powerful Flow	Lisa/Linda	Raum Balance	NEU!
	18:00-19:00 Uhr	Step & Style	verschiedene	Raum Dynamik	
	18:00-19:00 Uhr	Cycling	Olli P.	Raum Energie	
	19:30-20:45 Uhr	Mit Yoga ins Wochenende	Astrid	Raum Balance	NEU!
Sa.	15:30-16:30 Uhr	Weekend Special	verschiedene	verschiedene	NEU! ab 07.11.2020
So.	10:30-11:30 Uhr	Weekend Special	verschiedene	verschiedene	

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