

KURSPLAN

LIVE-SPORTKURSE (ab 11.10.2021)



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08.00	FASZIEN TRAINING mit Birgit			
09.00	PILATES mit Debbie		8.30 UHR HOLISTIC WORKOUT mit Silke	
10.00	RÜCKENFITNESS mit Lukas	GESUND&FIT mit Birgit/Moritz		
11.00				
16.00				
17.00	INTERVALL mit N.N.			
18.00		FATBURNER mit Vanessa	RÜCKEN&ENTSPANNUNG mit Ute	POWERFUL YOGA mit Linda (75 Minuten)
18.00				
19.00			FITNESS YOGA mit Simone B.	
20.00	CORE WORKOUT mit Olli (45 Minuten)		INTERVALL mit Kai (45 Minuten)	

Nutzbar für ASC-Mitglieder über asc46.sportmeo.com oder die Sportmeo-App. Zudem ist die Installation von ZOOM erforderlich. Über Sportmeo findet Ihr den Menüpunkt „Live-Sport“ und dort die Links zu den Livestreams.