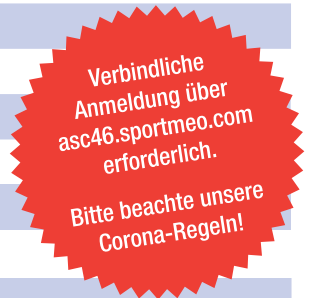




ASC Clubhaus

Gymnastik- und Fitnesskurse ab Oktober 2021

| Tag | Uhrzeit | Kurs | Trainer*in | Ort | Info |
|-----|-----------------|-----------------------------|------------|--------------------|----------------|
| Mo. | 09:00-09:45 Uhr | Enorm in Form | Katharina | Clubhaus Saal 1 | |
| | 10:00-11:00 Uhr | Hatha Yoga Einsteiger | Simone T. | Clubhaus Saal 1 | |
| | 10:00-11:30 Uhr | Hatha Yoga Fortgeschrittene | Katharina | ASC Ballettzentrum | |
| | 18:00-18:45 Uhr | FunTone® | Kati | Clubhaus Saal 2 | |
| | 19:00-20:00 Uhr | Hatha Yoga Fortgeschrittene | Barbara G. | Clubhaus Saal 3 | |
| | 20:00-21:00 Uhr | Gymnastik 50+ | Ludowika | Clubhaus Saal 1 | ohne Anmeldung |
| Di. | 08:00-09:00Uhr | Yogilates | Gönül | Clubhaus Saal 2 | |
| | 08:45-09:45 Uhr | Herz & Kraft | Elke | Clubhaus Saal 1 | |
| | 09:00-10:00 Uhr | Leichte Gymnastik 50+ | Annette | Clubhaus Saal 2 | |
| | 10:00-11:00 Uhr | Cardio & Style | Sandra | Clubhaus Saal 1 | |
| | 11:00-12:00 Uhr | Leichte Gymnastik 50+ | Ulli | Clubhaus Saal 1 | |
| | 16:00-17:00 Uhr | Rückentraining | Kati | Clubhaus Saal 2 | |
| | 17:00-18:00 Uhr | Zumba® Fitness | Carlotta | Clubhaus Saal 1 | |
| | 18:00-18:45 Uhr | Pilates | Susan | Clubhaus Saal 2 | |
| | 18:00-19:00 Uhr | Rückenfitness | Ute B. | Clubhaus Saal 1 | |
| Mi. | 09:00-09:45 Uhr | Funktionelle Gymnastik | Angelika | Clubhaus Saal 2 | ohne Anmeldung |
| | 10:00-10:45 Uhr | Hockergymnastik | Sylvia | Clubhaus Saal 2 | ohne Anmeldung |
| | 11:00-12:00 Uhr | Fit & Vital 50+ | Sylvia | Clubhaus Saal 1 | ohne Anmeldung |
| | 17:00-17:45 Uhr | Jumping® Fitness Einsteiger | Tomke | Clubhaus Saal 1 | |
| | 18:00-19:00 Uhr | Yogilates | Susan | Clubhaus Saal 1 | |
| | 19:00-20:00 Uhr | Rückenfitness | Susan | Clubhaus Saal 1 | |





ASC Clubhaus

Gymnastik- und Fitnesskurse ab Oktober 2021

| Tag | Uhrzeit | Kurs | Trainer*in | Ort | Info |
|-----|-----------------|-----------------------------|---------------|-----------------|----------------|
| Do. | 07:00-08:00 Uhr | Vinyasa Yoga | Linda | Clubhaus Saal 2 | |
| | 08:00-09:30 Uhr | Hatha Yoga Fortgeschrittene | Barbara G. | Clubhaus Saal 2 | |
| | 09:00-10:00 Uhr | Hockergymnastik | Ulli | Clubhaus Saal 1 | ohne Anmeldung |
| | 10:00-11:00 Uhr | Hockergymnastik | Ulli | Clubhaus Saal 1 | ohne Anmeldung |
| | 11:00-12:00 Uhr | Hatha Yoga | Sonja | Clubhaus Saal 2 | |
| | 12:15-13:15 Uhr | Starke Knochen & Muskeln | Martina | Clubhaus Saal 2 | |
| | 16:30-17:45 Uhr | Hatha Yoga | Katharina | Clubhaus Saal 1 | |
| | 18:00-19:00 Uhr | Enorm in Form | Katharina | Clubhaus Saal 1 | |
| | 18:00-19:00 Uhr | BBPR | Corinna | Clubhaus Saal 2 | |
| | 19:00-20:00 Uhr | Jumping® Fitness Einsteiger | Milena | Clubhaus Saal 2 | |
| | 19:00-20:00 Uhr | Zumba® Fitness | Sabrina | Clubhaus Saal 1 | |
| Fr. | 08:00-09:00 Uhr | Konditionsgymnastik | Ulli | Clubhaus Saal 1 | |
| | 18:00-19:00 Uhr | Bodyfit | Corinna/Julia | Clubhaus Saal 1 | |

Verbindliche
Anmeldung über
asc46.sportmeo.com
erforderlich.
Bitte beachte unsere
Corona-Regeln!

Kurse in anderen Sportstätten

| Tag | Uhrzeit | Kurs | Trainer*in | Ort | Info |
|-----|-----------------|----------------------------|------------|-------------------------------|----------------|
| Mo. | 16:45-17:30 Uhr | Pilates | Jasmin | Kinderbewegungshaus | |
| | 19:00-20:30 Uhr | Gymnastik | Johannes | Hainberg Gymnasium/HT3 | ohne Anmeldung |
| Di. | 19:00-20:00 Uhr | Funktionelle Gymnastik 60+ | Kati | Arnoldschule BBS 1 | ohne Anmeldung |
| Mi. | 19:30-20:30 Uhr | Funktionelle Gymnastik | Ute D. | Herman-Nohl-Schule | ohne Anmeldung |
| | 19:30-20:30 Uhr | Gymnastik & Fußball | Heinz | Felix-Klein-Gymnasium | ohne Anmeldung |
| Do. | 17:30-19:00 Uhr | Gymnastik & Volleyball | Michael | Hainberg Gymnasium/alte Halle | ohne Anmeldung |