



ASC Frauenstudio

Gymnastik- und Fitnesskurse ab Oktober 2021

| 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 | Intervalltraining | Corinna | Kursraum | |
| | 18:00-19:00 Uhr | Bodyfit | Corinna | Kursraum | |
| | 19:00-20:00 Uhr | Jumping@Fitness | Milena | Kursraum | |
| | 20:00-21:00 Uhr | Rückenfitness | Milena | Kursraum | |
| Di. | 10:00-11:00 Uhr | Yoga soft&easy | Vanessa | Kursraum | |
| | 11:00-12:00 Uhr | Yoga Fitness | Vanessa | Kursraum | |
| | 17:00-18:00 Uhr | Faszientraining | Steffi | Kursraum | |
| | 18:00-19:00 Uhr | Indoor Cycling | Vicky | Kursraum | |
| | 19:15-20:15 Uhr | Poledance Einsteiger | Ela | Kursraum | |
| | 20:30-21:30 Uhr | Poledance Fortgeschrittene | Ela | Kursraum | |
| Mi. | 09:00-10:00 Uhr | Gesund & Fit | Sylvia | Kursraum | |
| | 10:00-11:00 Uhr | BBP | Sylvia | Kursraum | |
| | 11:00-11:50 Uhr | Indoor Cycling | Janina | Kursraum | |
| | 16:00-17:00 Uhr | Jumping@Fitness Einsteiger | Vanessa | Kursraum | |
| | 17:00-18:00 Uhr | Tabata | Jasmin | Kursraum | |
| | 18:00-19:00 Uhr | Zumba@Fitness | Credo | Kursraum | |
| | 19:00-20:00 Uhr | Cardio & Style | Kerstin | Kursraum | |
| | 20:00-21:00 Uhr | Pilates | Kerstin | Kursraum | |

Verbindliche
Anmeldung über
asc46.sportmeo.com
erforderlich.

Bitte beachte unsere
Corona-Regeln!



ASC Frauenstudio

Gymnastik- und Fitnesskurse ab Oktober 2021

| Tag | Uhrzeit | Kurs | Trainer/in | Ort | Info |
|-----|-----------------|------------------------------|------------|----------|------|
| Do. | 11:00-11:30 Uhr | Koordination, Mobi & Stretch | Mira | Kursraum | |
| | 17:00-18:00 Uhr | Step & Style | Kerstin | Kursraum | |
| | 18:00-19:00 Uhr | Indoor Cycling | Lorena | Kursraum | |
| | 19:00-20:00 Uhr | Yoga, dynamisch | Nicole | Kursraum | |
| | 20:00-21:00 Uhr | Yoga, sanft | Nicole | Kursraum | |
| Fr. | 09:00-10:00 Uhr | Pilates | Susi | Kursraum | |
| | 10:00-11:00 Uhr | Pilates | Susi | Kursraum | |
| | 15:00-16:45 Uhr | Pole Dance Kraft & Technik | Hannah | Kursraum | |
| | 17:00-18:00 Uhr | Rückenfitness | Claudia | Kursraum | |
| | 18:00-19:00 Uhr | Fatburner | Vanessa | Kursraum | |
| | 19:00-20:00 Uhr | Yoga | Vanessa | Kursraum | |

Verbindliche
Anmeldung über
asc46.sportmeo.com
erforderlich.

Bitte beachte unsere
Corona-Regeln!