



ASC Sportcentrum

Gymnastik- und Fitnesskurse ab Oktober 2021

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer*in	Ort	Info
Mo.	09:00-10:00 Uhr	Cardio & Style	Kati	Raum Dynamik	
	10:00-11:00 Uhr	Rückenfitness*	Lukas	Raum Balance	neues Angebot
	17:00-18:15 Uhr	Vinyasa Yoga	Katharina	Raum Balance	
	17:00-18:00 Uhr	Jumping® Fitness	Oli A.	Raum Energie	
	18:00-19:00 Uhr	Rückenfitness	Christiane	Raum Dynamik	
	18:00- 19:00 Uhr	Tabata	Olli P.	Raum Rhythmus	
	18:30-20:00 Uhr	Yoga	Katharina	Raum Balance	
	19:00-20:00 Uhr	Indoor Cycling	Simone G.	Raum Energie	
	19:00-20:00 Uhr	Workout Mix	Barbara B.	Raum Dynamik	
	20:00-20:45 Uhr	Core Workout*	Olli P.	Raum Balance	neues Angebot
Di.	08:00-09:00 Uhr	Faszio®*	Birgit	Raum Balance	
	09:00-10:00 Uhr	Pilates*	Debbie	Raum Balance	
	16:00-17:00 Uhr	Hip Hop	Malica	Raum Energie	
	17:00-18:00 Uhr	Pilates	Sonja	Raum Dynamik	neuer Raum
	17:00-18:00 Uhr	Intervalltraining*	wechselnd	Raum Balance	neues Angebot
	17:00-18:00 Uhr	Jumping® Fitness	wechselnd	Raum Energie	
	18:00-19:00 Uhr	TRX®	Lukas	Raum Balance	
	19:00-20:00 Uhr	TRX® Mittelstufe	Lukas	Raum Balance	
19:00-20:00 Uhr	Indoor Cycling Mittelstufe	Lorena	Raum Energie		
Mi.	09:00-10:00 Uhr	Herz & Kraft	Elke	Raum Rhythmus	
	10:00-11:00 Uhr	Gesund & Fit*	Birgit/Moritz	Raum Balance	neues Angebot
	17:00-18:00 Uhr	Hatha Yoga	Sonja	Raum Balance	
	17:00-18:00 Uhr	Hip Hop	Annika	Raum Energie	
	17:00-18:00 Uhr	Stepaerobic	Kati	Freilufthalle/Dynamik	
	18:00-19:00 Uhr	Bodybalance	Kati	Raum Dynamik	
	18:00-19:00 Uhr	Pilates	Gudrun	Raum Rhythmus	
	18:00-19:00 Uhr	Jumping® Fitness	Oli A.	Raum Energie	
	18:00-19:00 Uhr	Fatburner*	Vanessa	Raum Balance	
	19:00-20:00 Uhr	Hot Iron	Simone H.	Raum Dynamik	
	19:00-20:00 Uhr	Core Workout	Anna	Raum Rhythmus	
19:00-20:00 Uhr	TRX®	Lukas	Raum Balance		



*diese Kurse finden hybrid statt und werden auch per Livestream übertragen. Die Links zu den Livestreams sind über Sportmeo im Menüpunkt Live-Sport zu finden.



ASC Sportcentrum

Gymnastik- und Fitnesskurse ab Oktober 2021

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer*in	Ort	Info
Do.	08:30-09:30 Uhr	Holistic Workout*	Silke	Raum Rhythmus	neues Angebot
	09:00-10:00 Uhr	Cardio & Style	Kati	Raum Dynamik	
	09:00-10:00 Uhr	Hockergymnastik	Martina	Raum Rhythmus	ohne Anmeldung
	16:00-17:00 Uhr	Foot & Core Stability	Manuela	Raum Balance	unter Ballett
	17:00-18:00 Uhr	Mobility	Birgit	Raum Dynamik	
	18:00-19:00 Uhr	Bodyfit	Simone B.	Raum Dynamik	
	18:00-19:00 Uhr	Rücken&Entspannung*	Ute D.	Raum Balance	
	19:00-20:00 Uhr	Fitness Yoga*	Simone B.	Raum Balance	
	19:00-20:00 Uhr	Step & Weight	Barbara B.	Raum Dynamik	
	20:00-20:45 Uhr	Intervalltraining*	Kai	Raum Balance	neues Angebot
Fr.	09:00-10:00 Uhr	Pilates	Silke	Raum Rhythmus	
	08:30-09:30 Uhr	Indoor Cycling	Vicky	Raum Energie	
	09:15-10:15 Uhr	Fit & Vital	Kati	Raum Dynamik	
	10:30-11:30 Uhr	Mobi & Stretch	Kati	Raum Rhythmus	
	16:00-17:00 Uhr	Jumping® Fitness	Leonie	Raum Energie	
	17:00-18:00 Uhr	Zumba® Fitness	Christine	Raum Energie	
	17:00-18:00 Uhr	BBPR	Birgit	Raum Dynamik	
	17:00-18:00 Uhr	TRX®	Kai	Raum Balance	
	18:00-19:00 Uhr	Step & Style	wechselnd	Raum Dynamik	
	18:00-19:00 Uhr	Indoor Cycling	Olli P.	Raum Energie	
	18:00-19:15 Uhr	Yoga Powerful Flow*	Linda	Raum Balance	
	18:00-19:00 Uhr	Boxfitness	Jairo	Raum Motivation	
	19:00-20:00 Uhr	Boxfitness	Jairo	Raum Motivation	
Sa.	15:30-16:30 Uhr	Weekend Special	wechselnd	wechselnd	siehe Sportmeo
So.	10:30-11:30 Uhr	Weekend Special	wechselnd	wechselnd	siehe Sportmeo



*diese Kurse finden hybrid statt und werden auch per Livestream übertragen. Die Links zu den Livestreams sind über Sportmeo im Menüpunkt Live-Sport zu finden.