

FREIZEITSPORTANGEBOT

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

Balance Swing
Annette
18:15
ASV-Gymnastikraum

Indoor Cycling
Moni L.
17:30
ASV-Gymnastikraum

Tabilates
Claudia
20:00
Tennisfreunde

Qi-Gong
Sigrid
15:20
ASV-Gymnastikraum

Rückenfitness
Moni P.
19:30
ASV-Gymnastikraum

Jumping
Anna
19:30
ASV-Gymnastikraum

Nordic Walking
Ingrid
18:00 Uhr
Sepp-Helfer Stadion

Total Body Workout
Edith
20:00
ASV-Gymnastikraum

Balance Swing
Venda
17:30
ASV-Gymnastikraum

Indoor Cycling
Moni L.
18:30
ASV-Gymnastikraum

Fitness-Boxen
Jürgen
20:00
Box- Empore

Jumping
Venda
20:00
Mehrzweckhalle

Outdoor Tabata
Jürgen
19:00
Outdoor (Tribüne)

Zumba
Kathrin
19:45
Augustenfeldhalle

Peak-Body-Workout
Fabi
20:00
Mehrzweckhalle

Anmeldung unter:
fit@asv-dachau.de

GESUNDHEITSSPORT

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SONNTAG

<p>Pilates Claudia 09:00 Tennisfreunde</p>	<p>Yoga für Anfänger Gabi 17:30 Tennisfreunde</p>	<p>Functional Kraftzirkel Fabi 08:10 Fitness-Eck</p>	<p>Pilates für Mamas Claudia 09:00 Tennisfreunde</p>	<p>Early Morning Pilates Michaela 07:30 Tennisfreunde</p>	<p>Cardio & Core Michaela 18:00 Mehrzweckhalle</p>
<p>Pilates für Mamas Claudia 10:00 Tennisfreunde</p>	<p>Functional Bodywork Michaela 20:00 Tennisfreunde</p>	<p>WS-Gymnastik Fabi 10:00 ASV-Gymnastikraum</p>	<p>Funktionsgymnastik Fabi 09:00 Gymnastikraum</p>	<p>Pilates Classic Michaela 08:30 Tennisfreunde</p>	<p>Pilates Advanced & Faszien Michaela 19:00 Mehrzweckhalle</p>
<p>Funktional Training Fabi 19:00 Tennisfreunde</p>	<p>Pilates & Balance Michaela 21:00 Tennisfreunde</p>	<p>Yoga Gabi 18:30 Pfarrheim Mitterndorf</p>	<p>Walking & Gym Roswitha 09:30 Sepp-Helfer-Stadion</p>	<p>Nordic Walking Ingrid Z. 08:30 Sepp-Helfer-Stadion</p>	
<p>Yoga Jil 20:00 Tennisfreunde</p>		<p>Pilates Edith 19:00 ASV-Gymnastikraum</p>	<p>Rückenfitness Fabi 10:00 Gymnastikraum</p>	<p>Pilates Mobility & Rücken Michaela 09:30 Tennisfreunde</p>	
		<p>Rückenfit Claudi 19:00 Tennisfreunde</p>	<p>Rückenfitness Venda 19:00 ASV-Gymnastikraum</p>		
		<p>Yoga Gabi 20:00 Pfarrheim Mitterndorf</p>			

Anmeldung
unter:
fit@asv-dachau.de

Kurse nach
§20 SGB V



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

Aerobic/BBP
Venda
19:00
Mehrzweckhalle

Gymnastik für Herren
Bene
18:30
Mehrzweckhalle

Fit ab 60
Irm
09:00
Mehrzweckhalle

Wake up
Ingrid S.
10:30
Mehrzweckhalle

Nordic Walking
Ingrid Z.
08:30
Sepp-Helfer-Stadion

Men Power
Luca
20:15
Mehrzweckhalle

Gymnastik für Damen
Irm
18:30
Mehrzweckhalle

Ski-Gymnastik
Johannes
18:30
Mehrzweckhalle

krafit
Birgit
18:45
Mehrzweckhalle

Bodymix & Relax
Gabi
17:30
ASV-Gymnastikraum

Ballissimo
Andi
19:30
Thoma-Halle

Latino Fitness
Danii
19:45
Tennisfreunde

Herren Gymnastik
Tomislav
19:30
Mehrzweckhalle

Alle Angebote für Mitglieder kostenlos!

Anmeldung: fit@asv-dachau.de

REHASPORT

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

Reha Wirbelsäule Jürgen 10:00 ASV Gymnastikraum	Reha Wirbelsäule Roswitha 09:00 Tennisfreunde	Reha Osteoporose Jürgen 17:00 Tennisfreunde	Reha Wirbelsäule Jürgen 08:00 Gymnastikraum	Reha Wirbelsäule Luca 11:00 Mehrzweckhalle
Reha Knie/Hüfte/WS Jürgen 11:00 ASV Gymnastikraum	Reha Wirbelsäule Roswitha 10:00 Tennisfreunde	Reha Wirbelsäule Claudi 18:00 Tennisfreunde	Reha Wirbelsäule Jürgen 17:45 Tennisfreunde	
Reha Neurologie Roswitha 13:45 ASV Gymnastikraum	Reha Nordic Walking Ingrid Z. 18:00 Sepp-Helfer-Stadion			
Reha Neurologie Roswitha 14:45 ASV Gymnastikraum	Reha Koronar Conny 20:00 Mehrzweckhalle			
Reha Wirbelsäule Jürgen 16:00 Tennisfreunde				
Reha Krebsnachsorge Jürgen 17:00 Tennisfreunde				
Reha Wirbelsäule Jürgen 18:00 Tennisfreunde				

Anmeldung und
Beratung unter:

[fit@asv-
dachau.de](mailto:fit@asv-dachau.de)

oder

08131/568122