













Kursreihe C
September
bis Dezember



Mein Verein für Sport und Freizeit
mehr Infos : fit@asv-dachau.de

Kursangebot Freizeitsport

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Balance Swing Annette 18:30 ASV-Gymnastikraum	Nordic Walking Ingrid 18 Uhr Sepp-Helfer Stadion	Fit ab 60 Irm  09:00 Mehrzweckhalle	Wake up Ingrid S.  10:30 Mehrzweckhalle	Nordic Walking Ingrid Z.  08:30 Sepp-Helfer-Stadion	Zumba Miriam 10:30 Tennisfreunde	Nordic Walking Ditmar  09:30 Sepp-Helfer-Stadion
Jumping Anna 19:30 ASV-Gymnastikraum	Gymnastik für Damen Irm  18:30 Mehrzweckhalle	Sky-Gymnastik Johannes  19:30 Mehrzweckhalle	Qi-Gong Sigrid 15:20 ASV-Gymnastikraum	Mama Fit Fabi 10:30 Tennisfreunde		
Aerobic Gabi 19:00 Mehrzweckhalle	Gymnastik für Herren Werner 18:30 Mehrzweckhalle	Tabilates Claudia 20:00 Tennisfreunde	Pilates-/Faszien Dagmar 16:30 Tennisfreunde	Bodymix & Relax  Gabi 17:30 ASV-Gymnastikraum		
Jumping Anna 20:15 ASV-Gymnastikraum	Tabata Workout Jürgen 19:00 Outdoor (Tribüne)	Total Body Workout Edith 20:00 ASV-Gymnastikraum	krafit  Birgit 18:45 Mehrzweckhalle	Rückenfitness Moni P. 19:30 ASV-Gymnastikraum		
 Men Power Rudi 20:15 Mehrzweckhalle	Zumba Kathrin 19:30 Steinstraße	Fitness-Boxen Jürgen 20:00 Box- Empore	Jumping Anna 20:00 Mehrzweckhalle	 Herren Gymnastik Tomislav 19:30 Mehrzweckhalle		
	Peak-Body-Workout Fabi 20:00 Tennisfreunde	 Balissimo Rudi 20:00 Thoma-Halle	 Latino-Fitness Dani 20:00 Thoma-Halle	Jumping & more Venda 19:30 Mehrzweckhalle		



scann mich



Kurs nur für ASV Mitglieder

Schnuppern ist nur nach Voranmeldung (E-Mail an fit@asv-dachau.de oder Telefon 08131/5681-17) möglich!

Kursreihe C
September
bis Dezember



Mein Verein für Sport und Freizeit
mehr Infos : fit@asv-dachau.de

Kursangebot Gesundheitssport

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Pilates Claudia 09:00 <i>Tennisfreunde</i>	Yoga für Anfänger Gabi 17:45 <i>Tennisfreunde</i>	WS-Gymnastik Fabi 10:15 <i>ASV-Gymnastikraum</i>	Pilates für Mamas Claudia 09:00 <i>Tennisfreunde</i>	Pilates Classic Michaela 07:30 <i>Tennisfreunde</i>		Cardio & Core Michaela 18:00 <i>Mehrzweckhalle</i>
Pilates für Mamas Claudia 10:00 <i>Tennisfreunde</i>	Full Body Intervall Michaela 20:00 <i>Mehrzweckhalle</i>	Yoga Gabi 18:30 <i>Pfarrheim Mitterndorf</i>	Funktionsgymnastik Nicole 09:00 <i>Mehrzweckhalle</i>	Pilates Classic Michaela 08:30 <i>Tennisfreunde</i>		Pilates Advanced Michaela 19:00 <i>Mehrzweckhalle</i>
Funktional Training Sophia 19:00 <i>Tennisfreunde</i>	Pilates & Balance Michaela 21:00 <i>Mehrzweckhalle</i>	Pilates Edith 19:00 <i>ASV-Gymnastikraum</i>	Walking & Gym Roswitha 09:30 <i>Sepp-Helfer-Stadion</i>	Nordic Walking Ingrid Z. 08:30 <i>Sepp-Helfer-Stadion</i>		
		Rückenfit Claudi 19:00 <i>Tennisfreunde</i>	Rückenfitness Nicole 10:00 <i>Mehrzweckhalle</i>	Pilates Mobility Michaela 09:30 <i>Tennisfreunde</i>		
		Yoga Gabi 20:00 <i>Pfarrheim Mitterndorf</i>	Rückenfitness Dali 19:00 <i>ASV-Gymnastikraum</i>			

Alle unsere
Präventions-
kurse sind
nach
§ 20 SGB V
zertifiziert






Schnuppern ist nur nach Voranmeldung (E-Mail an fit@asv-dachau.de oder Telefon 08131/5681-17) möglich!

Training in
kleinen
Gruppen



Mein Verein für Sport und Freizeit
mehr Infos : fit@asv-dachau.de

Kursangebot Fitness-Eck

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	Indoor Cycling Moni L. 17:30 ASV-Gymnastikraum	Functional Kraftzirkel Fabi 08:10 Fitness-Eck 	
	Indoor Cycling Moni L. 18:30 ASV-Gymnastikraum	Athletiktraining Fabi 17:00 Gymnastikraum	Gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung Dali 18:00 ASV-Gymnastikraum 
		Power Workout Fabi 18:00 Gymnastikraum	Bauchkiller Claudia 18:00 Tennisfreunde 

- 8-10 Teilnehmer
- Optimale Trainingssteuerung
- Qualitatives Kleingruppen-Training
- Für jedes Leistungsniveau geeignet.



Kostenlos für ASV Mitglieder



zertifiziert nach § 20 SGB V



Kursangebot Rehasport

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Reha Wirbelsäule Jürgen 10:00 <i>ASV-Gymnastikraum</i>	Reha Wirbelsäule Roswitha 09:00 <i>Tennisfreunde</i>	Reha Osteoporose Roswitha 17:00 <i>Tennisfreunde</i>	Reha Wirbelsäule Roswitha 16:45 <i>ASV-Gymnastikraum</i>	Reha Wirbelsäule Sophia 11:00 <i>Fitness-Eck</i>
Reha Knie/Hüfte/WS Jürgen 11:15 <i>Tennisfreunde</i>	Reha Wirbelsäule Roswitha 10:00 <i>Tennisfreunde</i>		Reha Wirbelsäule Sophia 17:45 <i>Tennisfreunde</i>	
Reha Neurologie Roswitha 13:45 <i>ASV-Gymnastikraum</i>	Reha Nordic-Walking Ingrid Z. 18:00 <i>Sepp-Helfer-Stadion</i>		Reha Wirbelsäule Sophia 18:45 <i>Tennisfreunde</i>	
Reha Neurologie Roswitha 14:45 <i>ASV-Gymnastikraum</i>	Reha Wirbelsäule Sabine 19:30 <i>ASV-Gymnastikraum</i>			
Reha Wirbelsäule Sophia 16:00 <i>Tennisfreunde</i>	Reha Koronar Conny 20:00 <i>Mehrzweckhalle</i>			
Reha zu Krebsnachsorge Sophia 17:00 <i>Tennisfreunde</i>				
Reha Wirbelsäule Sophia 18:00 <i>Tennisfreunde</i>				

Rufen Sie
uns einfach
an!
Wir beraten
Sie gern!

Schnuppern ist
nur nach
Voranmeldung
möglich!