

Ab Montag
den
13.09.



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

Kursangebot Freizeitsport

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|--|---|---|--|
| Balance Swing Andrea 18:30 ASV-Gymnastikraum | Gymnastik für Damen Irmi 18:30 Mehrzweckhalle | Fit ab 60 Irmi 09:00 Mehrzweckhalle | Wake up Ingrid S. 10:30 Mehrzweckhalle | Nordic Walking Ingrid Z. 08:30 Sepp-Helfer-Stadion | Zumba Miriam 10:30 Pfarrheim.Mitterndorf | Nordic Walking Ditmar 09:30 Sepp-Helfer-Stadion |
| Aerobic Gabi 19:00 Mehrzweckhalle | Gymnastik für Herren Werner 18:30 Mehrzweckhalle | Sky-Gymnastik Johannes 19:30 Mehrzweckhalle | Qi-Gong Sigrid 15:20 ASV-Gymnastikraum | Mama Fit Fabi 10:00 Tennisfreunde | | |
| Jumping Anna 19:30 ASV-Gymnastikraum | Tabata Workout Jürgen 19:00 Outdoor (Tribüne) | Tabilates Claudia 20:00 Tennisfreunde | Pilates-/Faszien Dagmar 16:30 Tennisfreunde | Bodymix & Relax Gabi 17:30 ASV-Gymnastikraum | | |
| Jumping Anna 20:15 ASV-Gymnastikraum | Zumba Kathrin 19:30 Steinstr. | 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 | | Fitness-Boxen Jürgen 20:00 Box- Empore | Jumping Anna 20:00 Mehrzweckhalle | Herren Gymnastik Tomislav 19:30 Mehrzweckhalle | | |
| | | Balissimo Rudi 20:00 Thoma-Halle | Latino-Fitness Dani 20:00 Thoma-Halle | | | |

scann mich



Noch Plätze frei, vorherige Anmeldung ist erwünscht



Kurs ist gut besucht, vorherige Anmeldung ist notwendig



Kurs nur für ASV Mitglieder

Ab Montag
den
13.09.



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 Tennisfreunde | Yoga für Anfänger Gabi 17:45 Tennisfreunde | WS-Gymnastik Dali 10:15 ASV-Gymnastikraum | Pilates für Mamas Claudia 09:00 Tennisfreunde | Pilates Classic Michaela 08:00 Theatersaal | Swing-Fit Jürgen 09:15 ASV-Gymnastikraum | Cardio & Core Michaela 18:00 Mehrzweckhalle |
| Pilates für Mamas Claudia 10:00 Tennisfreunde | Full Body Intervall Michaela 20:00 Mehrzweckhalle | Yoga Gabi 18:30 Pfarrheim Mitterndorf | Funktionsgymnastik Nicole 09:00 Mehrzweckhalle | Nordic Walking Ingrid Z. 08:30 Sepp-Helfer-Stadion | | Pilates Advanced Michaela 19:00 Mehrzweckhalle |
| Haltung & Bewegung Jürgen 17:00 Tennisfreunde | Pilates & Balance Michaela 21:00 Mehrzweckhalle | Cardio-Workout Jürgen 19:00 Box-Empore | Walking & Gym Roswitha 09:30 Sepp-Helfer-Stadion | Pilates Classic Michaela 09:00 Theatersaal | | |
| Functional Training Dali 19:00 Tennisfreunde | | Pilates Edith 19:00 ASV-Gymnastikraum | Rückenfitness Nicole 10:00 Mehrzweckhalle | | | |
| | | Rückenfit Claudi 19:00 Tennisfreunde | Rückenfitness Dali 19:00 ASV-Gymnastikraum | | | |
| | | Yoga Gabi 20:00 Pfarrheim Mitterndorf | WS-Gymnastik Dali 20:00 ASV-Gymnastikraum | | | |

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



scann mich



Noch Plätze frei, vorherige Anmeldung ist erwünscht



Kurs ist gut besucht, vorherige Anmeldung ist notwendig



Kurs ist Aktuell voll

NEU!!!
 Training in
 kleinen
 Gruppen



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

Kursangebot Fitness-Eck

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag |
|--|--|---|---|
| | | Gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung Dali 08:10 <i>Fitness-Eck</i>  | |
| Crass-Fit Fabi 20:45 <i>Fitness-Eck</i> | Indoor Cycling Moni L. 18:30 <i>ASV-Gymnastikraum</i> | Bauchkiller Claudia 18:00 <i>Tennisfreunde</i>  | Gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung Dali 18:00 <i>ASV-Gymnastikraum</i>  |

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

 **Kostenlos für ASV Mitglieder**

 **zertifiziert nach § 20 sgb v**