

GESUNDHEITSSPORT

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SONNTAG

Pilates
Claudia
09:00
Tennisfreunde

Yoga für Anfänger
Gabi
17:30
Tennisfreunde

Functional Kraftzirkel
Anna
08:00
Fitness-Eck

Pilates für Mamas
Claudia
09:00
Tennisfreunde

Early Morning Pilates
Michaela
07:30
Tennisfreunde

Cardio & Core
Michaela
18:00
Mehrzweckhalle

Pilates für Mamas
Claudia
10:00
Tennisfreunde

Nordic Walking
Ingrid
18:00
Sepp-Helfer-Stadion

WS-Gymnastik
Petra
10:00
ASV-Gymnastikraum

Funktionsgymnastik
Anna
09:00
ASV-Gymnastikraum

Pilates Classic
Michaela
08:30
Tennisfreunde

Pilates Advanced
& Faszien
Michaela
19:00
Mehrzweckhalle

Functional Training
Moritz
19:00
Tennisfreunde

Functional
Bodywork
Michaela
19:30
Tennisfreunde

Yoga
Gabi
18:30
Pfarrheim Mitterndorf

Rückenfitness
Anna
10:00
ASV-Gymnastikraum

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

Pilates & Balance
Michaela
20:30
Tennisfreunde

Pilates
Edith
19:00
ASV-Gymnastikraum

Rückenfitness
Venda
19:00
ASV-Gymnastikraum

Golden Pilates -
Senior Fit
Michaela
09:30
Tennisfreunde

Rückenfit
Claudi
19:00
Tennisfreunde

Yoga
Gabi
20:00
Pfarrheim Mitterndorf

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

Kurse nach
§20 SGB V

In Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer

**SPORT PRO
GESUNDHEIT**

Zertifiziertes Angebot



Mein Verein in Dachau
für Sport und Freizeit



inta^urus

Sparkasse
Dachau

BKK
ProVita

Stadtwerke
Dachau

BRAUEREI
KÜHBACH

HÖRL+
HARTMANN
WIR BRENNEN FÜR QUALITÄT