

GROUP FITNESS

MONTAG

Kids&Core
Anna W.
15:00
Tennisfreunde

Balance Swing
Annette
18:15
ASV-Gymnastikraum

Jumping
Meli
19:30
ASV-Gymnastikraum

Jumping
Meli
20:15
ASV-Gymnastikraum

DIENSTAG

Indoor Cycling
Moni L.
17:30
ASV-Gymnastikraum

Indoor Cycling
Moni L.
18:30
ASV-Gymnastikraum

Outdoor Tabata
Jürgen
19:00
Outdoor

Peak-Body-Workout
Venda
19:30
ASV-Gymnastikraum

Zumba
Elske
19:30
Steinstraße

MITTWOCH

Fitness-Boxen
Jürgen
19:00
Boxempore

Tabilates
Claudia
20:00
Tennisfreunde

Total Body Workout
Edith
20:00
ASV-Gymnastikraum

DONNERSTAG

Smovey Workout
Linda
10:00
Stadtwald (Treff:
Stadion)

Balance-Swing
Venda
17:45
ASV-Gymnastikraum

Jumping
Venda
20:00
Mehrzweckhalle

FREITAG

Smovey Workout
Linda
08:00
Stadtwald (Treff:
Stadion)

Rückenfitness
Moni P.
19:30
ASV-Gymnastikraum

Anmeldung unter:
fit@asv-dachau.de

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



VEREINSSPORT

MONTAG

Aerobic/BBP
Venda
19:15
Mehrzweckhalle

Men Power
Luca
20:15
Mehrzweckhalle

DIENSTAG

Gymnastik für Herren
Bene
18:30
Mehrzweckhalle

Gymnastik für Damen
Irm
18:30
Mehrzweckhalle

MITTWOCH

Fit ab 60
Irm
09:00
Mehrzweckhalle

Ski-Gymnastik
Johannes
18:30
Mehrzweckhalle

Ballisimo
Andi
19:30
Thoma-Halle

DONNERSTAG

Wake up
Ingrid S.
10:30
Mehrzweckhalle

Krafit
Birgit
18:45
Mehrzweckhalle

FREITAG

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

Bodymix & Relax
Gabi
17:30
ASV-Gymnastikraum

Herren-Gymnastik
Tomislav
19:30
Mehrzweckhalle

Alle Angebote für Mitglieder kostenlos!

Anmeldung: fit@asv-dachau.de

REHASPORT

MONTAG

Reha Wirbelsäule
Jürgen
10:00
ASV-Gymnastikraum

Reha Knie/Hüfte/WS
Jürgen
11:00
ASV-Gymnastikraum

Reha Wirbelsäule
Jürgen
16:00
Tennisfreunde

Reha
Krebsnachsorge
Jürgen
17:00
Tennisfreunde

Reha Wirbelsäule
Jürgen
18:00
Tennisfreunde

DIENSTAG

Reha Wirbelsäule
Roswitha
09:00
Tennisfreunde

Reha Wirbelsäule
Roswitha
10:00
Tennisfreunde

Reha Nordic Walking
Ingrid Z.
18:00
Sepp-Helfer-Stadion

MITTWOCH

Reha Osteoporose
Jürgen
17:00
Tennisfreunde

Reha Wirbelsäule
Claudia
18:00
Tennisfreunde

DONNERSTAG

Reha Wirbelsäule
Jürgen
08:00
ASV-Gymnastikraum

Reha Wirbelsäule
Jürgen
17:45
Tennisfreunde

FREITAG

Reha Wirbelsäule
Moritz
11:00
Mehrzweckhalle

Anmeldung und
Beratung unter:
fit@asv-dachau.de
oder
08131/568122