



DIE LANGE NACHT DES SPORTS

beim ASV Dachau ist seit Jahren ein fester Bestandteil des Dachauer Sportkalenders.

Am **Freitag, den 22. September 23**, geht das Sport & Spaß-Spektakel in die neunte Runde. Dann heißt es **ab 17 Uhr** wieder Mitmachen, Ausprobieren, nette Menschen treffen und jede Menge Spaß haben.

SEI DABEI!

Alle Infos zum ASV Dachau



www.asv-dachau.de



Aktuelle Infos auf unseren Social Media Kanälen



[asvdachau](https://www.facebook.com/asvdachau)



[@asv_dachau_verein](https://www.instagram.com/asv_dachau_verein)



LANGE NACHT DES SPORTS

Der ASV stellt sich vor bei der 9. Langen Nacht des Sports!

FREITAG 22.09.23

17- 22 Uhr
ASV Dachau
Gröbenriederstr. 21

ASV DACHAU E.V.

Gröbenrieder Straße 21
85221 Dachau

Telefon 08131/5681-0
info@asv-dachau.de



intaurus

Sparkasse Dachau

BKK ProVita

Stadtwerke Dachau

HÖRL+HARTMANN

ZEITPLAN FÜR DIE LANGE NACHT DES SPORTS

| Mehrzweckhalle | | | |
|---|--|--|---------------------------------|
| MZH 1 | MZH 2 | MZH 3 | Foyer |
| 17:00 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik | 17:00 Uhr Jumping Kids | 17:00 Uhr Kiki's Klub Sportschule, Ballschule Kiki-Mania | ASV Infopoint & Sponsoren |
| 17:30 Uhr Peak-Body Workout | 17:30 Uhr Balance Swing | | |
| 18:00 Uhr Functional Workout | 18:00 Uhr Jumping | | |
| | | | |
| 19:00 Uhr Zirkeltraining | 19 Uhr Einradshow / Fußball Freestyle | | |
| | 19:30 Uhr Ju-Jutsu Demo & Schnuppern | | |
| 20:00 Uhr Teqball | 20:30 Uhr Spikeball | | |

| Untergeschoss Mehrzweckhalle | | | |
|---------------------------------------|--|----------------------------|-----------------------------------|
| Gymnastikraum | Fitnessseck | Kegelbahn | EMS Raum |
| 17:15 Uhr Cycling | ab 17 Uhr "Open Gym" Lerne das Fitness-Eck kennen | ab 17 Uhr freies Kegeln | |
| 18:00 Uhr TRX Schlingentraining | | | |
| 18:45 Uhr Pilates Flow | | | |
| 19:30 Uhr Yoga | | | ab 19 Uhr EMS zum Zuschauen |

| Georg-Scherer-Halle/Tennishalle | | | | | |
|--|--|--|------------------------------|----------------------------------|---|
| GSH 1 | GSH 2 | GSH 3 | Boulderwand | Boxempore | Tennishalle |
| | | | ab 17 Uhr freies Klettern | | |
| 17:30 Uhr Cheer- dancing | 18 Uhr Volleyball Bundesliga Showtraining | 17:00 Uhr Handball Jugend Schnupper- Training | | | |
| 18:30 Uhr Football (Seniors, Ladies, Juniors) | | | | 18:30 Uhr Boxtraining | ab 18 Uhr Tennis Schnupper- training |
| | 20 Uhr Volleyball Freies Spiel mit den Profis | 20:00 Uhr Badminton freies Spiel | | 19:30 Uhr Boxen Showkämpfe | |
| | | | 20:30 Uhr Fitnessboxen | | |

| Theatersaal | |
|-----------------------------------|--|
| Theatersaal | Theaterbühne |
| 17:00 Uhr Karate Schnuppern | 17:00 - 20 Uhr Theater Kurzführungen Treffpunkt am Maibaum |
| 18:30 Uhr Tanzaufführung | |
| 20 Uhr Zumba Masterclass | |

| Außenbereich | | |
|------------------------------------|--|--|
| 17 Uhr Stadion Nordic Walking | | |
| 17:30 Uhr Tennishalle Tabata | ab 17 Uhr zwischen den Hallen Fußball Funino | ab 18 Uhr vorm Eisstadion Leichtathletik Geschwindig- keitsmessung |
| | | |

Gesundheits-
sport

Fitness und
Trendsport

Kinder

Mitmach-
angebote

Show
Aufführung

