



# Kursprogramm 2026

Die Sportkurse des ASC bieten die perfekte Gelegenheit, persönliche sportliche Ziele weiter zu verfolgen und gezielt daran zu arbeiten.

Der ASC Ulm/Neu-Ulm 011 e.V. wurde am 11. Januar 2011 mit dem Ziel gegründet, den Lauf- und Ausdauersport in Ulm und Neu-Ulm zu fördern und ein breites Trainingsangebot für alle Interessierten zu schaffen. Und seit 2016 ergänzt die Einstein-Trainingsakademie unser Angebot und ermöglicht es jedem, ein individuelles Trainingsprogramm zu entwickeln – sei es für Laufen, Schwimmen, Radfahren, Yoga oder viele andere Disziplinen.

Im Jahr 2026 bieten wir erneut eine Vielzahl an Kursen an, die für jedes Fitnesslevel geeignet sind. Ob Anfänger oder Fortgeschrittener – für die Verbesserung der Ausdauer, Steigerung der Fitness oder einfach aus Freude an der Bewegung ist für jeden etwas dabei – insgesamt gibt es 12 Laufkurse, 3 Radkurse, 33 Schwimmkurse sowie erneut einen Yoga-Kurs ab April 2026

und dann im Winter noch unseren Fitnessgymnastikkurs dazu. Zusätzlich haben die Teilnehmer die Möglichkeit, das Deutsche Sportabzeichen abzulegen.

Wir sind besonders stolz darauf, so engagierte und qualifizierte Trainer\*innen in unserem Team zu haben, die das Programm bereichern und die Teilnehmer auf ihrem sportlichen Weg begleiten. Ein herzliches Dankeschön an alle, die dieses vielfältige Angebot ermöglichen!

Mach mit, entdecke deine persönlichen Potenziale und starte fit und motiviert ins Jahr 2026!

Wir freuen uns darauf, dich bei einem unserer ASC-Kurse zu begrüßen. Viel Spaß!

Dein ASC

Weitere Infos zum ASC unter [www.asc-ulm-neu-ulm.de](http://www.asc-ulm-neu-ulm.de)

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Laufen   08:00 Uhr</b> Marathon Grundlagenausdauertraining (GA1) mit 10%-Crescendo, (M-02) 08:00 - 11:00 Uhr		<b>Laufen   17:45 Uhr</b> Bergauf- und ab, Spezialkurs (SP-01) 17:45-19:30 Uhr	<b>Laufen   18:00 Uhr</b> Mit Spaß in der Gruppe neue Ziele erreichen, Vorbereitung M/HM (HM-04) 18:00 - 19:30 Uhr	<b>Laufen   07:00 Uhr</b> Crossrunning, Spezialkurs (SP-02) 07:00 - 09:30 Uhr	<b>Laufen   18:00 Uhr</b> Strukturiertes Training für den Halbmarathon: Mit einem Lächeln ins Ziel., Vorbereitung M/HM (HM-02) 18:00 - 19:30 Uhr
<b>Laufen   10:00 Uhr</b> Die schönsten Strecken und Trails rund um Ulm- Mit Spaß in der Gruppe neue Ziele, Vorbereitung M/HM (HM-05) 10:00 - 12:30 Uhr		<b>Laufen   18:00 Uhr</b> Laufend unterwegs, Laufschule für Einsteiger, ZPP zertifiziert (LS-01) 18:00 - 19:30 Uhr	<b>Laufen   18:00 Uhr</b> Lauftrening Ü50; Herz-Kreislauf-Fitness mit Spaß und Power (LS-07) 18:00 - 19:30 Uhr	<b>Radfahren   17:00 Uhr</b> Radtraining für Radlerinnen - Fortgeschrittene (R-01) 17:00 Uhr	
		<b>Laufen   18:30 Uhr</b> Auf zum nächsten Level für die Zweit- und Dritt schnellsten (LS-05) 18:30 Uhr		<b>Laufen   17:30 Uhr</b> Locke leichter schneller laufen, Vorbereitung M/HM (HM-03) 17:30-19:00 Uhr	
		<b>Radfahren   18:00 Uhr</b> Radtraining für Fortgeschrittene (R-03) 18:00-21:00 Uhr		<b>Radfahren   18:00 Uhr</b> Radtraining für Fortgeschrittene (R-02) 18:00 - 20:00 Uhr	
		<b>Laufen   18:00 Uhr</b> Nordic Walking (NW-01) 18:00 Uhr		<b>Laufen   18:00 Uhr</b> Run for the Power of Life (LS-02) 18:00 - 19:00 Uhr	
				<b>Laufen   18:30 Uhr</b> Laufen mit Spaß ! Laufschule für Anfänger (LS-08) 18:30 - 19:30 Uhr	

# Kurse 2026

## Komplekkurse

<b>Deutsches Sportabzeichen</b> am 13.06.2026	
Hol dir dein Deutsches Sportabzeichen! 10:00 - 13:00 Uhr	

## Lauftreffs

<b>Intervall-Laftreff</b>
Lauftreffs werden vom Trainer vorab in der WhatsApp-Gruppe angekündigt