



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

Kurse 2026

Sonntag

Laufen | 08:00 Uhr

Marathon Grundlagenausdauertraining (GA1) mit 10%-Crescendo, (M-02)
08:00 - 11:00 Uhr

Laufen | 10:00 Uhr

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

Montag

Dienstag

Laufen | 17:45 Uhr

Bergauf- und ab, Spezialkurs (SP-01)
17:45-19:30 Uhr

Laufen | 18:00 Uhr

Laufend unterwegs, Laufschule für Einsteiger. ZPP zertifiziert (LS-01)
18:00 - 19:30 Uhr

Laufen | 18:30 Uhr

Auf zum nächsten Level für die Zweit- und Drittschnellsten (LS-05)
18:30 Uhr

Radfahren | 18:00 Uhr

Radtraining für Fortgeschrittene (R-03)
18:00-21:00 Uhr

Laufen | 18:00 Uhr

Nordic Walking (NW-01)
18:00 Uhr

Mittwoch

Laufen | 18:00 Uhr

Mit Spaß in der Gruppe neue Ziele erreichen, Vorbereitung M/HM (HM-04)
18:00 - 19:30 Uhr

Laufen | 18:00 Uhr

Lauftraining Ü50; Herz-Kreislauf-Fitness mit Spaß und Power (LS-07)
18:00 - 19:30 Uhr

Donnerstag

Laufen | 07:00 Uhr

Crossrunning, Spezialkurs (SP-02)
07:00 - 09:30 Uhr

Radfahren | 17:00 Uhr

Radtraining für Radlerinnen - Fortgeschrittene (R-01)
17:00 Uhr

Laufen | 17:30 Uhr

Locker leichter schneller laufen, Vorbereitung M/HM (HM-03)
17:30-19:00 Uhr

Radfahren | 18:00 Uhr

Radtraining für Fortgeschrittene (R-02)
18:00 - 20:00 Uhr

Laufen | 18:00 Uhr

Run for the Power of Life (LS-02)
18:00 - 19:00 Uhr

Laufen | 18:30 Uhr

Laufen mit Spaß ! Laufschule für Anfänger (LS-08)
18:30 - 19:30 Uhr

Freitag

Laufen | 18:00 Uhr

Strukturiertes Training für den Halbmarathon: Mit einem Lächeln ins Ziel,, Vorbereitung M/HM (HM-02)
18:00 - 19:30 Uhr

Kompaktkurse

Deutsches
Sportabzeichen
am 13.06.2026



Hol dir dein Deutsches Sportabzeichen!
10:00 - 13:00 Uhr

Lauffreize

Intervall-Lauftreff

Lauffreize werden vom Trainer vorab in der WhatsApp-Gruppe angekündigt