

# TRAININGSZEITEN

Abteilung	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Boxen		20:00 - 22:00 Halle 2			19:30 - 22:00 Halle 2		
Fitness-Studio	09:00 - 22:00	09:00 - 22:00	09:00 - 22:00	09:00 - 22:00	09:00 - 22:00	10:00-18:00	Sonn- & Feiertage: 10:00-18:00
Gewicht-heben	16:30 - 19:00 Gewichtheber- raum	16:30 - 19:00 Gewichtheber- raum	16:30 - 19:00 Gewichtheber- raum	16:30 - 19:00 Gewichtheber- raum	16:30 - 19:00 Gewichtheber- raum		
Gymnastik & Gesundheitssport	Siehe separate Trainingszeitenübersicht für Gymnastik und Gesundheitssport						
Indoor Cycling (Voranmeldung nötig)	Siehe separate Trainingszeitenübersicht für Indoor Cycling						
Jedermann-Sport			20:00 - 22:00 Halle 1				
Jiu Jitsu (Selbstver- teidigung)	20:00 - 21:30 Anfänger & Neueinsteiger Dojo		20:00 – 21:30 Anfänger, Fortgeschrittene & Neueinsteiger Dojo		20:00 – 21:30 <i>Freies Training Dojo</i>		10:00-13:00 <i>Freies Training nach Absprache Dojo</i>
Judo		18:30 – 20:00 Fortgeschr. Ab 7. Kyu Dojo  20:00 – 21:30 TrainerInnen Erwachsene Dojo		18:30 – 20.00 Fortgeschr. Ab 7. Kyu Dojo  20:00 - 21:30 Jugend ab 14 J. & Erwachsene Dojo	11:00 – 12:30 Judo-Fitness Für Wieder- u. Neueinsteiger Erwachsene Dojo		
Abteilung	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG

Abteilung	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>Karate</b>	<b>19:00 - 20:30</b> Kampftraining (Kumite) Kinderland			<b>20:00 - 21:30</b> Anfänger und Fortgeschrittene Kinderland	<b>18:30 - 20:00</b> Anfänger und Fortgeschrittene Dojo	<b>10:30–12:30</b> <i>Freies Training nach Absprache Dojo</i>	
<b>Klettern</b>	<i>Trainingszeiten können Sie dem aktuellen Aushang im Foyer des Sportparks oder der Homepage des AC Weinheim unter <a href="http://www.ac-weinheim.de">www.ac-weinheim.de</a> entnehmen!</i>						
<b>Kraft- Dreikampf</b>	<b>19:00 - 20:30</b> Gewichtheber- raum		<b>19:00 - 20:30</b> Gewichtheber- raum		<b>19:00 - 20:30</b> Gewichtheber- raum		
<b>Laufsport Mountainbike Radsport Reha- &amp; Behindertensport Seniorenfitness</b>	<i>Trainingszeiten können Sie dem aktuellen Aushang im Foyer des Sportparks oder der Homepage des AC Weinheim unter <a href="http://www.ac-weinheim.de">www.ac-weinheim.de</a> entnehmen!</i>						
<b>Tai Chi Chuan</b>		<b>20:00 - 21:30</b> Al Huang + Yangstil Gym 1		<b>20:00 - 21:30</b> Al Huang + Yangstil Gym 1	<b>19:00 - 20:30</b> Freies Training Gym 1		
<b>Volleyball</b>	<b>19:00 - 20:00</b> Fitness- und Techniktraining für Alle Halle 1 <b>20:00 - 22:00</b> Freies Spiel Fortgeschrittene ab 16 Halle 1		<b>20:00 - 22:00</b> Freizeit-Mixed Fortgeschrittene  Halle 2				
<b>Wrestling</b>		<b>19:00 - 22:00</b> Leistungsgr. Gym 2		<b>19:00 - 22:00</b> Leistungsgr. Gym 2	<b>19:00 - 22:00</b> Wettkampfvorb. Gym 2	<b>Zeit auf Anfrage</b> Leistungsgr. Gym 2	<b>11:00-14:00</b> Anfänger ab 16 Jahre Gym 2
Abteilung	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG

**Sportangebote für Kinder und Jugendliche können einer separaten Trainingszeitenübersicht entnommen werden!**

Eventuelle Stundenausfälle finden Sie unter der Rubrik **Terminänderungen** auf unserer Internetseite oder auf den Aushängen im Foyer des Sportparks!