

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 Anfänger & Fortgeschrittene Dojo		10:00-13:00 Freies Training nach Absprache Dojo
Judo		18:30 – 20:00 Fortgeschr. Ab 7. Kyu Dojo 20:00 – 21:30 TrainerInnen Erwachsene Dojo		18:30 – 19.45 Fortgeschr. Ab 7. Kyu Dojo 19:45 - 21:15 Jugend ab 14 J. & Erwachsene Dojo	9:00 – 11:00 Judo-Fitness Für Wieder- u. Neueinsteiger Erwachsene Dojo		
Abteilung	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG

Abteilung	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Karate	19:00 - 20:30 Kumite-Shiai (Wettkampf- training) Kinderland				18:30 - 20:00 Jugend + Erw. Anfänger und Fortgeschrittene bis 1. Kyu Dojo	10:30-12:30 Prüfungs- Vorbereitung nach Absprache Dojo 14:00-16:00 Wettkampf- vorbereitung nach Absprache Dojo	
Klettern	<i>Trainingszeiten können Sie dem aktuellen Aushang im Foyer des Sportparks oder der Homepage des AC Weinheim unter www.ac-weinheim.de entnehmen!</i>						
Kraft- dreikampf	19:00 - 20:30 Gewichtheber- raum		19:00 - 20:30 Gewichtheber- raum		19:00 - 20:30 Gewichtheber- raum		
Laufsport Mountainbike Radsport Reha- & Behindertensport Seniorenfitness	<i>Trainingszeiten können Sie dem aktuellen Aushang im Foyer des Sportparks oder der Homepage des AC Weinheim unter www.ac-weinheim.de entnehmen!</i>						
Tai Chi Chuan		20:00 - 21:30 Freier Stil Gym 1		20:00 - 21:30 Freier Stil Gym 1	Zurzeit leider kein Freitagstraining		
Volleyball	19:00 - 20:00 Techniktraining für Alle 20:00 - 22:00 Freies Spiel Fortgeschrittene ab 16 Halle 1		20:00 - 22:00 Freizeit-Mixed Fortgeschrittene Halle 2				
Wrestling		19:00 - 22:00 Leistungsgr. Gym 2		19:00 - 22:00 Leistungsgr. Gym 2	19:00 - 22:00 Wettkampfvorb. Gym 2	Zeit auf Anfrage Leistungsgr. Gym 2	11:00-14:00 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!