

# TRAININGSZEITEN DER ABTEILUNGEN GYMNASTIK und GESUNDHEITSSPORT

06. Oktober 2021

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag
Gymnastik	Gesundheit	Gymnastik	Gesundheit	Gymnastik	Gesundheit	Gymnastik	Gesundheit	Gymnastik	Gesundheit	Gymnastik	Gesundheit	Gymnastik
<b>09:00-09:55</b> AROHA Marlies Dojo	<b>Online</b> <b>08:15-09:45</b> Pilates & Stretch Anja	<b>09:00-09:55</b> Zirkeltraining Manuela Halle 2				<b>Online/Hybrid</b> <b>09:00-09:55</b> Muskeltraining (M) Eva Hector Saal	<b>08:30-09:25</b> Beckenboden Frauen (F) Doris Dojo					
<b>09:30-10:25</b> BBP Doris Halle 2			<b>09:30-10:25</b> BodyART Eva Hector Saal	<b>09:00-09:55</b> Bodyforming (M) Eva Halle 2	<b>Online</b> <b>10:15-11:15</b> Wirbelsäulen- gymnastik Eva		<b>9:45-10:40</b> ANTARA® Doris Dojo	<b>09:15-10:10</b> Bodyforming (M) Eva Halle 2	<b>10:30-11:25</b> <b>Pilates</b> Britt Dojo	<b>Online/ Hybrid</b> <b>10:15 - 11:10</b> Hit & Core Jana Kinderland		<b>10:15-11:10</b> Muscle Power 14 tägig Anja/ Michael Hector
	<b>11:00-11:55</b> Wirbelsäulen- gymnastik Doris Hector Saal			<b>10:15-11:10</b> Fit in den Tag Sonja Halle 2	<b>10:15-11:00</b> Klangmeditation Anita Dojo	<b>11:00-11:55</b> BB & Rücken Christina Hector Saal	<b>11:00-11:55</b> Stretch & Relax Doris Dojo		<b>10:30-11:25</b> Wirbelsäulen- gymnastik Manuela Hector Saal	<b>Online/ Hybrid</b> <b>11:30 - 12:25</b> BBP Jana Kinderland		<b>11:15-12:10</b> Bodyforming Susanne Halle 2
	<b>11:15-12:00</b> Klangmeditation Anita Dojo		<b>11:00-11:55</b> Wirbelsäulen- gymnastik Christina Hector Saal		<b>11:15-12:25</b> Bodega Moves Christina Dojo			<b>11:00-11:55</b> Kaha Doris Gym 1		<b>11:00-11:55</b> AROHA Team Hector Saal <b>ab 16.10 neue Uhrzeit</b>		<b>11:30-12:25</b> X-Do Michael Hector Saal
						<b>17:00-17:55</b> Bodyforming Doris Hector Saal		<b>16:00-16:55</b> ZUMBA® Fitness Sina Hector Saal				<b>12:45-13:40</b> ZUMBA® Fitness Paulina Hector Saal
	<b>16:00-17:25</b> Yoga Dagmar Dojo			<b>17:00 -17:55</b> Muscle Power Anja Hector Saal	<b>16:30-17:30</b> Gymnastik für Ausdauersportler Jutta Gym 1	<b>Online/Hybrid</b> <b>17:15-18:15</b> ZUMBA® Fitness Sina Kinderland		<b>NEU!</b> <b>Hip-Hop-Dance</b> <b>17:00 - 18:00 Teens</b> <b>(12 - 16 Jahre) Sabrina</b>		<b>14:00-14:55</b> Bodyforming Petra Hector Saal		
<b>17:30-18:25</b> STRONG Nation™ Sina Halle 2	<b>17:15-18:10</b> Stretch & Relax Doris Hector Saal	<b>17:15-18:10</b> Step (M) Denise Hector Saal		<b>17:45-19:15</b> Bellydance Jana Gym 1	<b>Online</b> <b>18:15- 19:45</b> Vinyasa Power Yoga Corinna			<b>17:15 - 18:10</b> <b>Bodyforming</b> Ines Hector Saal			<b>15:15-16:10</b> Pilates Petra Hector Saal	
<b>18:45-19:40</b> BBP Susanne / Anja / Ines Halle 2	<b>18:30-19:25</b> ANTARA® Doris Hector Saal			<b>18:15-19:10</b> Step & Tone Jessi Hector Saal	<b>18:00-19:30</b> KARAMOTION® (A+F) Fitness Mix & SV Techniken 45plus Manuela / Horst Dojo	<b>Online</b> <b>19:00-19:55</b> Pilates Britt	<b>18:15-19:10</b> Wirbelsäulen- gymnastik Doris Hector Saal	<b>17:45-18:40</b> AROHA Marlies Gym 1			<b>Online/ Hybrid</b> <b>16:30-18:00</b> Yoga Anja	
<b>19:30-20:25</b> Muscle Power Britt Hector Saal	<b>18:15-19:45</b> KARAMOTION®(F) Fitness Mix & SV Techniken 45plus Manuela / Horst Gym 1	<b>18:30-19:25</b> BBP (M+F) Anja Hector Saal	<b>Online/Hybrid</b> <b>18:15-19:45</b> Bodega Moves Stretch & Relax Christina Kinderland	<b>19:30-20:25</b> BBP Jessi / Jana Hector Saal		<b>19:25-20:20</b> <b>Step - Einsteiger</b> Denise Hector Saal	<b>18:30-19:25</b> bodyArt Ines Gym 1	<b>Outdoor</b> <b>18:30-19:25</b> Männer-Fitness Helmut Kinderland				
<b>20:00-20:55</b> Bodyforming Susanne / Anja / Ines Halle 2		<b>19:45-20:40</b> X-Do Michael Hector Saal			<b>19:30-21:00</b> Laura Yoga Gym 1	<b>Online</b> <b>20:00-21:00</b> BBP Britt		<b>18:30-19:25</b> DeepWork Ines Hector Saal				
<b>20:40-21:35</b> deepWORK™ Britt Hector Saal	<b>20:30-21:25</b> Yoga Petra Gym 1		<b>20:00-21:15</b> Yoga Anna Kinderland									

**Athletik Club 1892 Weinheim e. V.**  
**Waidallee 8 - 69469 Weinheim**  
**Tel. 0 62 01 / 25 90 50**  
**E-Mail: info@ac-weinheim.de**  
**www.ac-weinheim.de**