

TRAININGSZEITEN DER ABTEILUNGEN GYMNASTIK und GESUNDHEITSSPORT

gültig ab April 2024

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag
Gymnastik	Gesundheit	Gymnastik	Gesundheit	Gymnastik	Gesundheit	Gymnastik	Gesundheit	Gymnastik	Gesundheit	Gymnastik	Gesundheit	Gymnastik
09:00-09:55 AROHA Marlies Dojo	Online/Hybrid 08:15-09:45 Pilates & Stretch Anja S. Gym1				08:45 - 10:15 Yoga Christine Dojo	09:00-09:55 Bodyforming Agnes Hector Saal	08:30-09:25 Beckenboden Frauen (F) Jana Dojo					
09:00-09:55 Bodyweight Agnes Halle 2	10:15-11:15 Wirbelsäulengymn. Agnes Hector Saal	09:00-09:55 Bodyforming Jana Hector Saal		09:00-09:55 Bodyforming (M) Eva Hector Saal	Online/ Hybrid 10:15-11:15 Wirbelsäulengymn. Eva Gym1		09:30-10:25 ANTARA® Oliver Dojo	09:15-10:10 Bodyforming (M) Eva Halle 2	10:30-11:25 Pilates Britt Dojo	Online/ Hybrid 09:45-10:45 STRONG Nation™ Anja R. Jetzt im Kinderland		Online/ Hybrid 10:15-11:10 ZUMBA®Fitness Paulina Gym1
	10:10-11:10 Kaha Marlies Dojo	10:05-11:00 Kettlebell Eva Dojo	10:00-10:55 Wirbelsäulengymn. Oliver Gym 1	11:30-12:25 ZUMBA®Gold Carmen Hector Saal		10:30-11:25 Yin Yoga Christine Dojo				11:00-11:55 HIIT & Core Lena Kinderland Neu ab 11.04.24		10:15-11:10 Muscle Power Anja S./ Michael /Anja R. Hector Saal
11:30-12:25 Rückenfit Jana Hector Saal	11:25-12:10 Klangmeditation Anita Dojo	11:10-12:05 ZUMBA®Gold Carmen Hector Saal								11:00-11:55 AROHA Team Hector Saal		11:15-12:10 Bodyforming Susanne Halle 2
					16:00-16:45 World Jumping® (M/F) Jana Hector Saal Neu ab sofort	Online/Hybrid 17:00-17:55 Bodyforming Karo Hector Saal		16:00-16:55 ZUMBA®Fitness Sina Hector Saal				11:20-12:15 X-Do Michael Hector Saal
17:25-18:20 STRONG Nation™ Sina Halle 2		16:00-16:55 ZUMBA®Gold Carmen Hector Saal		17:00 -17:55 Muscle Power Anja Hector Saal	17:00-17:55 Gymnastik für Ausdauersportler Jutta Gym 1	Online/Hybrid 17:15-18:15 ZUMBA®Fitness Sina Kinderland		17:00 - 18:00 Hip-Hop-Dance Teens (12 - 16 Jahre) Sandara Kinderland		14:00-14:55 Bodyforming trifft Ski-Gymn. Petra Hector Saal		
	17:15-18:10 Stretch & Relax Jana Hector Saal	17:00-17:55 Step (M) Denise Hector Saal						Online/Hybrid 17:00-17:55 Bodyforming Agnes Hector Saal			15:00-15:55 Pilates Petra Hector Saal	
18:30-19:25 BBP Susanne / Anja / Agnes Halle 2	18:20-19:15 ANTARA® Doris Hector Saal			18:05-19:00 Step & Tone Jessi Hector Saal	18:00-19:20 Bellydance Jana Kinderland	Online 19:00-19:55 Pilates Britt	Online/Hybrid 18:00-18:55 Wirbelsäulengymn. Karo Hector Saal	17:45-18:40 AROHA Marlies Gym 1			Online/ Hybrid 16:30-18:00 Yoga Anja S. Gym1 .	
19:30-20:25 Muscle Power Britt Halle 2	19:25-20:25 Functional Fitness Eva Outdoor*)	Online/Hybrid 18:10-19:05 BBP (M+F) Anja Hector Saal		Online/Hybrid 19:05-20:00 BBP Jessi / Anja R. Hector Saal		19:05-20:00 Step Denise Hector Saal	18:30-19:25 Deepwork™ Anja R. Kinderland Neu ab 11.04.24	18:30-19:25 Männer-Fitness Helmut 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		
19:30-20:30 Bodyforming Susanne / Anja / Agnes Kinderland		19:10-20:05 X-Do Michael Kinderland	Online/Hybrid 19:10-20:05 Rückenfit Agnes Hector Saal		20:05-21:05 World Jumping® (M/F) Team Hector Saal Neu ab sofort			Online/Hybrid 18:00-18:55 Stretch & Relax Agnes Hector Saal				
Online/Hybrid 20:40-21:35 deepWORK™ Britt Hector Saal	20:30-21:25 Yoga Petra Gym 1		Online/Hybrid 20:15-21:30 Yoga Anna Kinderland							Online = live Streaming Hybrid = live Streaming des Präsenz Kurses; TN im Kursraum sind nicht sichtbar *) = Kategorie I erforderlich		