

TRAININGSZEITEN DER ABTEILUNG GYMNASTIK und GESUNDHEITSSPORT

gültig ab November 2024

Bitte über die **SPORTMEO- App** anmelden.

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag
Gymnastik	Gesundheit	Gymnastik	Gesundheit	Gymnastik	Gesundheit	Gymnastik	Gesundheit	Gymnastik	Gesundheit	Gymnastik	Gesundheit	Gymnastik
	Online/Hybrid 08:15-09:45 Pilates & Stretch Anja S. Gym1				08:45 - 10:15 Yoga Christine Dojo		08:30-09:25 Beckenboden Frauen (F) Jana Dojo			Online/ Hybrid 09:45-10:45 STRONG Nation™ Anja R. Kinderland		
09:00-09:55 AROHA Marlies Dojo		09:00-09:55 Bodyforming Jana Hector Saal		09:00-09:55 Bodyforming (M) Agnes Hector Saal		09:00-09:55 Bodyforming Agnes Hector Saal	09:30-10:25 ANTARA® Oliver Dojo	09:15-10:10 Bodyforming (M) Agnes Halle 2		09:45-10:45 World Jumping® Lena Hector Saal Neu ab sofort		Online/ Hybrid 10:15-11:10 ZUMBA®Fitness Paulina Gym1
09:00-09:55 Bodyweight Agnes Halle 2			10:00-10:55 Wirbelsäulengymn. Oliver Gym 1		Online/ Hybrid 10:15-11:15 Wirbelsäulengymn. Marcel Gym1		10:30-11:25 Yin Yoga Christine Dojo		10:30-11:25 Pilates Britt Dojo	11:00-11:55 HIIT & Core Lena Kinderland		10:15-11:10 Muscle Power Anja S./ Michael /Anja R. Hector Saal
10:00-11:00 Rücken Plus NEU! Marlies Dojo	10:15-11:15 Wirbelsäulengymn. Agnes Hector Saal	11:10-12:05 ZUMBA®Gold Carmen Hector Saal		11:30-12:25 ZUMBA®Gold Carmen Hector Saal						11:00-11:55 AROHA Team Hector Saal Ab Nov. im Gym 1		11:15-12:10 Bodyforming Susanne Halle 2
11:30-12:25 Rückenfit Jana Hector Saal	11:25-12:10 Klangmeditation Anita Dojo									11:00-11:55 Step Denise (Level 1-2) Hector Saal Neu ab November		11:20-12:15 X-Do Michael Hector Saal
		16:00-16:55 ZUMBA®Gold Carmen Hector Saal							16:00-16:55 ZUMBA®Fitness entfällt Sina Hector Saal	14:00-14:55 Bodyforming trifft Ski-Gymn. Petra Hector Saal		
17:25-18:20 STRONG Nation™ Anja R. Halle 2	17:15-18:10 Stretch & Relax Jana Hector Saal	17:00-17:55 World Jumping® Jana Hector Saal Neu ab sofort		17:00 -17:55 Muscle Power Anja Hector Saal		17:00-17:55 Step Carmen (Einsteiger) Hector Saal Neu ab November		17:00 - 18:00 Hip-Hop-Dance Teens (12 - 16 Jahre) Sandara Kinderland			15:00-15:55 Pilates Petra Hector Saal	
18:30-19:25 BBP Susanne/ Anja S./ Karo Halle 2	18:20-19:15 ANTARA® Doris Hector Saal	Online/Hybrid 18:10-19:05 BBP (M+F) Anja Hector Saal		18:00-19:25 Bellydance Jana Kinderland	18:05-19:00 RELAX Anja S. Gym1	Online/Hybrid 18:00-18:55 Bodyforming Karo Hector Saal Ab Nov.		Online/Hybrid 17:00-17:55 Bodyforming Agnes Hector Saal			Online/ Hybrid 16:30-18:00 Yoga Anja S. Gym1 .	
19:30-20:30 Bodyforming Entfällt Susanne/ Anja S./ Karo Halle 2		19:10-20:05 X-Do Michael Kinderland	Online/Hybrid 19:10-20:05 Rückenfit Agnes Hector Saal	18:05-19:00 Step & Tone Jessi Hector Saal		Online/Hybrid 17:15-18:15 ZUMBA®Fitness Sina Kinderland	Online/Hybrid 19:00-18:55 Wirbelsäulengym. Karo Hector Saal Ab Nov.	17:45-18:40 AROHA Marlies Gym 1	Online/Hybrid 18:00-18:55 Stretch & Relax Agnes Hector Saal	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		
19:30-20:25 Muscle Power Britt Hector Saal			Online/Hybrid 20:15-21:30 Yoga Anna Kinderland	19:05-20:00 BBP Jessi / Anja R. Hector Saal		18:30-19:25 Deepwork™ Anja R. Kinderland	Online 19:00-19:55 Pilates Britt	18:30-19:25 Männer-Fitness Helmut Kinderland				
Online/Hybrid 20:40-21:35 deepWORK™ Britt Hector Saal	20:30-21:25 Yoga Petra Gym 1											

Online = live Streaming
Hybrid = live Streaming des Präsenz Kurses; TN im Kursraum sind nicht sichtbar
 *) = Kategorie I erforderlich
 M+F= Fitnesslevel für mittel bis fortgeschrittene TN