TRAININGSZEITEN DER ABTEILUNG GYMNASTIK und GESUNDHEITSSPORT

gültig ab Oktober 2026

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
	vor Ort&online **08:15-09:45** **Pilates&Stretch** Anja S. Gym1				**08:45 - 10:15** **Yoga** Christine Dojo					**09:45-10:45** **STRONG Nation™** Anja R/Ramona. Kinderland		
09:00-09:55 **AROHA** Marlies Dojo		**09:00-09:55** **Bodyforming** Jana Hector Saal		**09:00-09:55** **Muscle Power** Agnes Hector Saal		**09:00-09:55** **Featburner** Agnes Hector Saal	**09:30-10:25** **ANTARA®** Oliver Dojo	**09:00-09:55** **Bodystep** Carmen Halle 2	**10:00-10:55** **Beckenboden** Frauen (F) Jana Gym 1	**09:45-10:45** **World Jumping®** Lena Hector Saal		vor Ort&online **09:10-10:05** **ZUMBA®Fitness** Paulina Hector Saal
09:00-09:55 **Bodyweight** Agnes Halle 2			**10:00-10:55** **Wirbelsäulengymn.** Oliver Gym 1		vor Ort&online **10:15-11:15** **Wirbelsäulengymn.** Emöke Gym1		**10:30-11:25** **Yin Yoga** Christine Dojo	**09:30-10:25** **BodyART®** Britt Dojo	**10:40-11:35** **Pilates** Britt Dojo	**11:00-11:55** **Bodyweight** Lena Kinderland		**10:15-11:10** **Muscle Power** Anja S./ Michael /Anja R. Hector Saal
10:00-11:00 **Rücken Plus** Marlies Dojo	**10:15-11:10** **Wirbelsäulengymn.** Agnes Hector Saal	**11:10-12:05** **ZUMBA®Gold** Carmen Hector Saal		**11:30-12:25** **ZUMBA®Gold** Carmen Hector Saal			**10:00-10:55** **Mobil&Vital** Agnes Kinderland **NEU!** Ab 15.10.26			**11:00-11:55** **AROHA** Team Gym 1		**11:15-12:10** **Bodyforming** Susanne Halle 2
11:30-12:25 **Rückenfit** Nicole Hector Saal	**11:25-12:10** **Klangmeditation** Anita Dojo									**11:00-11:55** **Step *(Level 2)*** Denise Hector Saal		**11:20-12:20** **X-Do** Michael Hector Saal
		16:00-16:55 **ZUMBA®Gold** Hohe Intensität Carmen Hector Saal								**14:00-14:55** **Ski-Gymnastik** Petra Hector Saal		
17:25-18:20 **STRONG Nation™** Paulina Halle 2	**17:15-18:10** **Stretch & Relax** Jana Hector Saal	**17:00-17:55** **World Jumping®** Yvonne Hector Saal		**17:00 -17:55** **BBP** Anja S. Halle 2		**17:00-17:55** **Step *(Level 1)*** Carmen Hector Saal					**15:00-15:55** **Pilates** Petra Hector Saal	
18:30-19:25 **BBP** Susanne/ Anja S./ Karo Halle 2		**18:05-19:05 Muscle Power** Anja S. Hector Saal			**18:05-19:00** **RELAX** Anja S. Gym1	**18:00-18:55** **Bodyforming** Karo Hector Saal		**17:00-17:55** **Hot Iron ® Cross** Anja R. Hector Saal **NEU!** Ab 02.10.26			vor Ort&online **16:30-18:00** **Yoga** Anja S. Gym1 .	
vor Ort&online **18:20-19:15** **BodyART®** Britt Hector Saal		**19:10-20:05** **X-Do** Michael Kinderland	vor Ort&online **19:10-20:05** **Rückenfit** Agnes Hector Saal	**18:05-19:00** **Step & Tone** Jessi Hector Saal		**18:00-18:55** **ZUMBA®Fitness** Sina Gym 1	**19:00-19:55** **Wirbelsäulengym.** Karo Hector Saal	**18:00-18:55** **AROHA** Marlies Gym 1	vor Ort&online **18:00-18:55** **Stretch & Relax** Christina D. 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	**20:30-21:25** **Yoga** Petra Gym 1			**19:05-20:00** **BBP** Karo Hector Saal		**19:00-20:00** **DAYO-Yoga** Anna.H Gym1 **NEU!**		**18:00-19:00** **Männer-Fitness** Anja S/Nicole Kinderland				
										ATHLETIKCLUB 1892 WEINHEIM e. V.		