



Athleten-Club 09 e.V.

03.09.2020

Mainz-Laubenheim



Ju - Jutsu	Alle Trainingseinheiten finden in der Gymnastikhalle unseres Vereinsheims statt			
	Kinder	Montag	16:00 Uhr - 17:00 Uhr	Birgit Schönberger
	Kinder	Montag	17:15 Uhr - 18:15 Uhr	Birgit Schönberger
	Erwachsene	Montag	19:30 Uhr - 20:30 Uhr	Clifton Czarnojon Michael Lacan
	Kinder	Mittwoch	15:15 Uhr - 16:15 Uhr	Birgit Schönberger
	Kinder	Mittwoch	16:30 Uhr - 17:30 Uhr	Birgit Schönberger
	Jugendliche Erwachsene	Freitag	18:00 Uhr - 20:00 Uhr	Astrid Wenzel
Fitness Gymnastik		Dienstag	18:30 Uhr - 19:30 Uhr	Grundschule/Turnhalle Britta Schwalbach
Freizeitsport mit Fußball		Freitag	18:30 Uhr - 20:00 Uhr	Sportzentrum/Halle Stephan Göpfert
Gewichtheben		Montag	16:30 Uhr - 18:30 Uhr	Sportzentrum/Kraftraum Horst Jooss
		Donnerstag	16:30 Uhr - 18:30 Uhr	Sportzentrum/Kraftraum Horst Jooss
		Samstag	10:00 Uhr - 12:00 Uhr	Sportzentrum/Kraftraum Horst Jooss
Muskel dich fit		Freitag	19:30 Uhr - 21:00 Uhr	Sportzentrum/Kraftraum Guido Werner
Sportgymnastik mit Hantel		Donnerstag	10:00 Uhr - 11:00 Uhr	Vereinsheim/Gymnastikhalle Harald Schon
Wirbelsäulen- gymnastik		Montag	18:45 Uhr - 19:30 Uhr	Vereinsheim/Gymnastikhalle Petra Bähies
Yoga		Mittwoch	18:00 Uhr - 19:30 Uhr	Vereinsheim/Gymnastikhalle Ulrich Lehmann
Alte Athleten		Dienstag	18:00 Uhr - 19:30 Uhr	Vereinsheim/Gymnastikhalle Abdollah Hadji-Ahmad
Taekwondo	Bambini 3 - 6 Jahre	Freitag	15:30 Uhr - 16:30 Uhr	Vereinsheim/Gymnastikhalle Binh Duong