



# Athleten-Club 09 e.V.

16.11.2021

## Mainz-Laubenheim



<b>Ju - Jutsu</b>	Alle Trainingseinheiten finden in der Gymnastikhalle unseres Vereinsheims statt			
	Kinder	Montag	16:30 Uhr - 17:30 Uhr	Birgit Schönberger
	Kinder	Montag	17:30 Uhr - 18:30 Uhr	Birgit Schönberger
	Erwachsene	Montag	19:30 Uhr - 20:30 Uhr	Clifton Czarnojon Michael Lacan
	Kinder	Mittwoch	15:30 Uhr - 16:30 Uhr	Birgit Schönberger
	Kinder	Mittwoch	16:30 Uhr - 17:30 Uhr	Birgit Schönberger
	Jugendliche Erwachsene	Donnerstag	18:00 Uhr - 20:00 Uhr	Astrid Wenzel
<b>Fitness Gymnastik</b>		Dienstag	18:30 Uhr - 19:30 Uhr	Grundschule/Turnhalle Britta Schwalbach
<b>Freizeitsport mit Fußball</b>		Freitag	18:30 Uhr - 20:00 Uhr	Sportzentrum/Halle Stephan Göpfert
<b>Gewichtheben</b>		Mo -Mi Freitag	15:30 Uhr - 18:00 Uhr	Sportzentrum/Kraftraum Horst Jooss
		Dienstag	17:00 Uhr - 19:00 Uhr	Sportzentrum/Kraftraum
		Donnerstag	16:00 Uhr - 20:00 Uhr	Frank Trautmann
		Sonntag	09:00 Uhr - 11:00 Uhr	
		Sonntag	17:00 Uhr - 21:00 Uhr	
<b>Muskel dich fit</b>		Freitag	19:30 Uhr - 21:00 Uhr	Sportzentrum/Kraftraum Guido Werner
<b>Sportgymnastik mit Hantel</b>		Donnerstag	10:00 Uhr - 11:00 Uhr	Vereinsheim/Gymnastikhalle Harald Schon
<b>Wirbelsäulen- gymnastik</b>		Montag	18:45 Uhr - 19:30 Uhr	Vereinsheim/Gymnastikhalle Petra Bähies
<b>Yoga</b>		Mittwoch	18:00 Uhr - 19:30 Uhr	Vereinsheim/Gymnastikhalle Ulrich Lehmann
<b>Alte Athleten</b>		Dienstag	17:00 Uhr - 18:40 Uhr	Vereinsheim/Gymnastikhalle Abdollah Hadji-Ahmad
<b>Taekwondo</b>	Bambini 3 - 6 Jahre	Freitag	16:00 Uhr - 17:00 Uhr	Vereinsheim/Gymnastikhalle Binh Duong