



Athleten-Club 09 e.V.

22.07.2022

Mainz-Laubenheim



Ju - Jutsu	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 - 21:30 Uhr	Carsten Rath Nur nach Absprache
	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	Carsten Rath
Fitness Gymnastik		Dienstag	18:30 Uhr - 19:30 Uhr	Interimshalle Grundschule Riedweg Britta Schwalbach
Freizeitsport mit Fußball		Freitag	18:30 Uhr - 20:00 Uhr	Interimshalle Grundschule Riedweg Stephan Göpfert
Gewichtheben		Mo -Mi Freitag	15:30 Uhr - 18:00 Uhr	Sportzentrum/Kraftraum Horst Jooss
		Dienstag Donnerstag	17:00 Uhr - 19:00 Uhr 16:00 Uhr - 20:00 Uhr	Sportzentrum/Kraftraum Frank Trautmann
		Sonntag Sonntag	09:00 Uhr - 11:00 Uhr 17:00 Uhr - 21:00 Uhr	
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	16:30 Uhr - 18:40 Uhr	Vereinsheim/Gymnastikhalle Abdollah Hadji-Ahmad
Taekwondo	Bambini 3 - 6 Jahre	Freitag	15:20 Uhr - 15:55 Uhr	Vereinsheim/Gymnastikhalle Binh Duong
	Kinder & Jugendliche	Freitag	16:00 Uhr - 17:00 Uhr	Vereinsheim/Gymnastikhalle Binh Duong