



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 |