Athleten-Club 09 e.V.

03.06.2025

Mainz-Laubenheim

Ju - Jutsu	Alle Trainingseinheiten finden in der Gymnastikhalle unseres Vereinsheims statt			
	Erwachsene + Jugend ab 15	Montag	19:30 Uhr - 21:30 Uhr	Carsten Rath
	Kinder bis 12	Donnerstag	17:00 Uhr - 18:00 Uhr	Astrid Wenzel
	Jugendlich + Erwachsene	Donnerstag	18:00 Uhr - 20:00 Uhr	Astrid Wenzel + Matthias Hansen
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 Sonntag Sonntag	17:00 Uhr - 19:00 Uhr 16:00 Uhr - 20:00 Uhr 09:00 Uhr - 11:00 Uhr 17:00 Uhr -21:00 Uhr	Sportzentrum/Kraftraum Frank Trautmann
Nordic Walking		Donnerstag	18:00 Uhr - 19:00 Uhr	Start am Vereinsheim Petra Bäthies
Rücken Profis		Montag	18:30 Uhr - 19:30 Uhr	Vereinsheim/Gymnastikhalle Petra Bäthies
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	Kinder Anfänger	Freitag	16:00 Uhr - 17:00 Uhr	Vereinsheim/Gymnastikhalle Binh Duong
	Fortgeschrittene	Freitag	17:00 Uhr - 18:30 Uhr	Vereinsheim/Gymnastikhalle Binh Duong