

TRAININGSZEITEN

Abteilung	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Boxen		20:00-22:00 Halle II			20:00-22:00 Halle II		
Fitness-Studio	09:00-22:00	09:00-22:00	09:00-22:00	09:00-22:00	09:00-22:00	10:00-18:00	10:00-18:00 Feiertag: 10:00-18:00
Gewicht-heben	16:30-19:00 Gewichtheber-- raum	16:30-19:00 Gewichtheber- raum	16:30-19:00 Gewichtheber- raum	16:30-19:00 Gewichtheber- raum	16:30-19:00 Gewichtheber- raum		
Gymnastik & Gesundheitssport	<i>Trainingszeiten können Sie dem aktuellen Aushang im Foyer des Sportparks oder der Homepage des AC Weinheim unter www.ac-weinheim.de entnehmen!</i>						
Hip-Hop-Dance				15:30-16:30 Level I 9-12 J. Gym III / Entsp. 16:35-18:00 Level II 12-18 J. Gym III / Entsp. 20:00-21:30 Over Teen ab 18 Jahre Hector Saal			
Hockey	15:30-17:00 Mädchen & Jungen 6-10 Jahre und Anfänger Halle I oder Freigelände			16:30-18:00 Mädchen & Jungen 8-12 Jahre Keine Anfänger Halle I oder Freigelände		10:00-12:00 Anfänger & Fortgeschrittene Mädchen & Jungen 11 – 18 Jahre Halle I + II oder Freigelände	
Indoor Cycling (Voranmeldung nötig)	<i>Trainingszeiten können Sie dem aktuellen Aushang im Foyer des Sportparks oder der Homepage des AC Weinheim unter www.ac-weinheim.de entnehmen!</i>						
Inlinehockey	Zurzeit Winterpause						
Jedermann-Sport			20:00-22:00 Halle I				
Jiu Jitsu (Selbst- verteidigung)	19:30-21:00 Anfänger & Neueinsteiger ab 12 Jahre GymII/Ki.land		20:00-22:00 Anfänger, Fortgeschrittene & Neueinsteiger Dojo		20:00-22:00 Anfänger & Fortgeschrittene Dojo		10:00-13:00 Freies Training nach Absprache Dojo

Abteilung	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG		
Judo		17:30-18:30 Anfänger 6-10 Jahre 18:30-19:45 Anfänger & Fortgeschrittene 11-13 Jahre 19:45-21:30 Jugend ab 14 J. & Erwachsene		17:30-18:30 Anfänger & Fortgeschrittene 6-10 Jahre 18:30-19:30 Anf. & Fortg. 11-13 Jahre 19:30-21:00 Jugend ab 14 J. & Erwachsene		17:00-18:30 Anfänger/ Fortgeschrittene ab 6 Jahre			
	Alle Judo-Trainingseinheiten finden im Dojo statt!								
Karate	17:00-18:15 Kinderkarate 6 - 9 Jahre 18:15-19:30 Kinderkarate 9 - 13 Jahre 18:15 - 19:30 Kumite-Shiai Jugend + Erw. 19:30-21:00 Anfänger 19:30-21:00 Ab 5. Kyu 21:00 – 21:30 Dan-Vorbereitung SOK		17:00-18:15 Kinderkarate Kinder mit Vorkenntnissen 17:15-18:30 <i>Kumite- oder Kata-Shiai für Jugend + Erw. nach Absprache</i> 18:30-20:00 9. – 6. Kyu und ab 5. Kyu			18:30-20:00 9. – 6. Kyu und Anfänger	14:00-16:00 Kata-Shiai für Jugendliche und Erwachsene <i>Dan- Vorbereitung nach Absprache</i>		
	Alle Karate-Trainingseinheiten finden im Dojo statt!								
Kindersport		Siehe separate Trainingsübersicht für Kinder und Jugendliche							
Klettern		<i>Trainingszeiten können Sie dem aktuellen Aushang im Foyer des Sportparks oder der Homepage des AC Weinheim unter www.ac-weinheim.de entnehmen!</i>							
Kunstrad- fahren	17:00-19:00 Leistungsgruppe Halle I	18:00-19:30 Einradfahren ab 10 Jahre Halle I	17:00-20:00 Allgemein Halle I + II	14:30-16:30 Einradfahren ab 7 Jahre Halle I	15:00-17:00 Anfänger ab 5 J. Halle I + II 17:00-20:00 Allgemein Halle I + II				
Laufsport Mountainbike Radsport Reha- & Behindertensport Seniorenfitness		<i>Trainingszeiten können Sie dem aktuellen Aushang im Foyer des Sportparks oder der Homepage des AC Weinheim unter www.ac-weinheim.de entnehmen!</i>							
Tai Chi Chuan		20:00-21:30 Gym III/Entsp.	20:00-21:30 Yang Stil Gym III/Entsp.	20:00-21:30 Gym III/Entsp.	19:00-20:30 Yang Stil Gym III/Entsp.				
Volleyball	19:00-20:00 Techniktraining für Alle 20:00-22:00 Freies Spiel Fortgeschr. ab 16 J Halle I		20:00-22:00 Freizeit-Mixed Fortgeschrittene Halle II						
Wrestling		19:00-22:00 Leistungsgr. GymIV/ Ausdauer		19:00-22:00 Leistungsgr. GymIV/ Ausdauer	19:00-22:00 Wettkampfvorb. GymIV/ Ausdauer	Zeit auf Anfrage Leistungsgr. GymIV/Ausd.	11:00-14:00 Anfänger ab 16 Jahre Gym IV		