



Sport für Senioren beim AC 1892 Weinheim e.V.



Sitzgymnastik

Montag 08:30 - 09:00 Uhr
Freitag 08:45 - 09:15 Uhr



Abteilung AC 4 Life 45+
Kategorie III

Fitness-GYM 60+

Montag 09:15 - 10:00 Uhr
Mittwoch 10:15 - 11:15 Uhr



Abteilung AC 4 Life 45+
Kategorie II

WSG u. Osteoporose GYM 45+

Donnerstag 08:45 - 09:45 Uhr



Abteilung AC 4 Life 45+
Kategorie II

WSG und Beckenboden GYM für Frauen 45+

Mittwoch 09:00 - 10:00 Uhr



Abteilung AC 4 Life 45+
Kategorie II

Wirbelsäulen-GYM 45+

Freitag 10:30 - 11:30 Uhr



Abteilung AC 4 Life 45+
Kategorie II

KARAMOTION® 45+

Fitness Mix & Selbstverteidigung

Montag 10:30 - 12:00 Uhr
Mittwoch 18:00 - 19:30 Uhr



Abteilung AC 4 Life 45+
Kategorie II

Stretch & Relax 45+

Dienstag 10:15 - 11:00 Uhr
Freitag 09:30 - 10:15 Uhr



Abteilung AC 4 Life 45+
Kategorie II

Hallen-Boccia

Montag 16:15 - 17:00 Uhr
Freitag 11:00 - 13:00 Uhr



Abteilung Behindertensport
Kategorie III

Bodyforming light 45+

Montag 18:15 - 19:15 Uhr

Zirkeltraining 45+

Dienstag 09:00 - 10:00 Uhr

Abteilung AC 4 Life 45+
Kategorie II

Wirbelsäulengymnastik

Montag 10:15 - 11:15 Uhr
Montag 11:30 - 12:30 Uhr
Dienstag 10:45 - 11:45 Uhr
Donnerstag 18:15 - 19:10 Uhr



Abteilung Gym. & Gesundheit
Kategorie IIA



Athletik Club 1892 Weinheim e.V.

Waidallee 8
69469 Weinheim

✉ info@ac-weinheim.de

☎ 06201/ 25905 -0

🌐 www.ac-weinheim.de