

Unsere Sporthalle können Sie auch für Ihre privaten Feierlichkeiten mieten.

Wir stellen Ihnen Tische und Stühle, eine Musikanlage sowie eine komplett eingerichtete Küche mit modernen Küchengeräten, Geschirr und einer Ausschank-Theke zur Verfügung.

Preis- und Terminanfragen richten Sie bitte an unsere eMail-Adresse:

feedback@aca1923.de

*AC - Altrip
- mehr als nur
ein Sportverein!*

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag

10.00 bis 22.00 Uhr

Samstag - Sonntag

10.00 bis 15.00 Uhr

An Feiertagen gelten die Öffnungszeiten des entsprechenden Wochentages.

Athleten-Club 1923 Altrip e.V.

Ludwigsplatz 9, 67122 Altrip

Telefon/Fax: 0 62 36 / 3 08 77

feedback@aca1923.de

www.aca1923.de



- Bauchtanz
- Boxen
- Fitness-Bodybuilding
- Fitness-Mix
- Gewichtheben
- Gymnastik
- Ju-Jutsu
- Kardiotraining
- Nordic-Walking
- Rückenschule
- Sauna
- Step-Aerobic
- Zirkeltraining
- ZUMBA®

Mitgliedsbeiträge (pro Monat):

Schüler/Studenten	7,00 €
Erwachsene	11,00 €
Rentner	8,00 €
Familien	16,00 €

Teilnahme Rückenschule und ZUMBA® ist auch im Kurssystem, ohne Mitgliedschaft, möglich.

Zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag kann ein **Sauna-Modul** gebucht werden (pro Monat):

Schüler / Studenten	4,00 €
Erwachsene	11,00 €
Familien	17,00 €

Das Sauna-Modul kann für das ganze Jahr oder für ein halbes Jahr (z.B. nur für die Wintermonate) gebucht werden.

Allgemeine Sauna-Zeiten:

Dienstag	Frauen	9.00 bis 12.00 Uhr
	Frauen	18.00 bis 21.30 Uhr
Mittwoch	gemischt	18.00 bis 21.30 Uhr
Donnerstag	Frauen	18.00 bis 21.30 Uhr
Freitag	Männer	17.00 bis 20.00 Uhr
	gemischt	20.00 bis 21.30 Uhr

Für geschlossene Sauna-Gruppen sind feste Termine sind möglich.

Unser Sport-Angebot:

Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 - 10.00 Gymnastik		9.00 - 10.00 Zirkeltraining			9.00 - 10.00 Zirkeltraining	
16.00 - 17.30 Ju-Jutsu				16.00 - 17.00 Boxen Jugend		15.00 - 16.00 ZUMBA®
	17.30 - 19.00 Gewicht- heben	17.00 - 18.00 Rückenschule 1		17.15 - 19.00 Gewichtheben Jgd.	17.30 - 19.00 Gewichtheben Jgd.	16.00 - 17.30 Ju-Jutsu
18.00- 20.00 Boxen		18.00 - 19.00 Rückenschule 2		18.00 - 19.00 ZUMBA®		18.00 - 20.00 Boxen
20.00 - 21.00 Bauchtanz (Anf.)		19.00 - 20.00 Step-Aerobic		19.15 - 20.15 Gymnastik	19.00 - 20.00 Bauchtanz (Fortg.)	
		20.15 - 21.15 ZUMBA® sentaio™	20.15 - 21.30 Fitness- Mix		20.15 - 21.30 Fitness-Mix	

Fitness-Bodybuilding / Kardiotraining

Trainingszeiten sind die Öffnungszeiten.
Training unter Anleitung eines Übungsleiters:

Montag	17.30 bis 19.30 Uhr
Dienstag	17.30 bis 18.30 Uhr
Mittwoch	18.30 bis 19.30 Uhr
Donnerstag	17.30 bis 18.30 Uhr
Freitag	17.30 bis 19.30 Uhr

und nach Termin-Vereinbarung

Die Nordic-Walking-Gruppe

trifft sich unter Anleitung einer Übungsleiterin:

Montag	18.00 bis 19.00 Uhr
Mittwoch	18.00 bis 19.00 Uhr
Freitag	18.00 bis 19.00 Uhr

*Kostenloses Probetraining jederzeit möglich,
Fitness-Bodybuilding/Kardiotraining nur mit
vorheriger Terminvereinbarung.*

*Kinder und Jugendliche sind im ersten Jahr
Mitgliedsjahr beitragsfrei!*