

Fitness-Kursplan der DJK Eppstein
Ludwig-Wolker-Strasse 8 - 67227 Frankenthal Eppstein

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
18.00 - 19.00	17.00 - 18.00	9.00 - 10.00	<i>neue Trainerin gesucht</i>	9.00 - 10.30	
FORM YOUR BODY mit Elke	BODY WORKOUT mit Melanie	SENIOREN GYMNASTIK mit Eva	KIDS in Action (4-6 Jahre) mit ???	EXTERN BELEGT!	
19.00 - 20.00	18.00 - 19.00	17.00 - 18.00	18.00 - 19.00	17.00 - 18.00	
FIT-GYM mit Nicole	ZUMBA ERWACHSENE mit Melanie	ESCRIMA KIDS (ab 6-9 Jahre) mit Heiko & Connor	FATBURNER WORKOUT mit Silke	YOGA (auf Anfrage, sh. Homepage) mit Silke	
20.00 - 21.00	19.00 - 20.00	17.45 - 18.45		18.30 - 20.00	
ZIRKEL-TRAINING mit Heiko	WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK / RÜCKENSCHULE mit Kerstin	ESCRIMA JUGEND (ab 9 Jahre) mit Heiko & Connor		Probe Spielmannszug Eppstein	
	20.00 - 21.00	19.00 - 20.00 NEU-NEU-NEU			
	FRAUEN FITNESS 50 PLUS mit Nicole	SV-TRAINING STREET DEFENCE mit Heiko & Connor			

Kursplan: 22.01.2025

Sport für Frauen

Sport für Erwachsene + Jugendliche

Sport für Senioren/innen

Sport für Kinder