



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



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
18.00 - 19.00	17:00 - 18.00 *	9.00 - 10.00	neue Trainerin gesucht	9.00 - 10.30	
FORM YOUR BODY mit Elke	BODY-WORKOUT mit Melanie	SENIOREN GYMNASIKA mit Eva	KIDS in Action (4-6 Jahre) mit ???	EXTERN BELEGT!	
19.00 - 20.15	18.00 - 19.00 *	17.00 - 18.00	18.00 - 19.00		Immer up to date! Aktueller Kursplan jederzeit online verfügbar - einfach QR- Code scannen.
POWER- CIRCLE	ZUMBA ERWACHSENE mit Melanie	ESCRIMA KIDS (ab 6-9 Jahre)	FATBURNER WORKOUT mit Silke		
	19.00 - 20.00	17.45 - 18.45		18.30 - 20.00	
	WIRBELSÄULEN- GYMNASIKA / RÜCKENSCHULE mit Kerstin	ESCRIMA JUGEND (ab 9 Jahre)		Probe Spielmannszug Eppstein	
	20.00 - 21.00	19.00 - 20.15			
	FRAUEN FITNESS 50 PLUS mit Nicole	POWER- CIRCLE			

Kursplan: 03.02.2026

Sport für Frauen

Sport für Erwachsene + Jugendliche

Sport für Senioren/innen

Sport für Kinder

*** ab dem 24.02.2026**



DJK Sportfreunde 1924
Eppstein-Flomersheim e.V.

