

## <u>Fitness-Kursplan der DJK Eppstein</u> <u>Ludwig-Wolker-Strasse 8 - 67227 Frankenthal Eppstein</u>



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
18.00 - 19.00	17.00 - 18.00	9.00 - 10.00	neue Trainerin gesucht	9.00 - 10.30	ESCRIMA
FORM YOUR BODY mit Elke	BODY WORKOUT mit Melanie	SENIOREN GYMNASTIK mit Eva	KIDS in Action (4-6 Jahre) mit ???	EXTERN BELEGT!	14-Tages-Rhythums in Absprache mit dem Trainer
19.00 - 20.00	18.00 - 19.00	17.00 - 18.00	18.00 - 19.00		Nh as
<b>FIT-GYM</b> mit Nicole	ZUMBA ERWACHSENE mit Melanie	ESCRIMA KIDS (ab 6 Jahre)	FATBURNER WORKOUT mit Silke		SPFR.1912 SPFStell ERSTELL
20.00 - 21.00	19.00 - 20.00	findet momentan nicht statt	19.00 - 20.00	18.30 - 20.00	
ZIRKEL- TRAINING mit Heiko	WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK / RÜCKENSCHULE mit Kerstin	ESCRIMA JUGEND mit Heiko	YOGA auf Anfrage (abgeschlossener Kurs) mit Silke	Probe Spielmannszug Eppstein	
	20.00 - 21.00	!!!NEU ab 10.04.24!!! 19.00 - 20.00	20.00 - 21.00	Escrima Frankenthal	
	FRAUEN FITNESS 50 PLUS mit Nicole	XTREME HIP-HOP mit Carina Step-Aerobic Workout	ZIRKEL- TRAINING mit Heiko		

Kursplan: 18.03.2024

Sport für Frauen

Sport für Erwachsene + Jugendliche

Sport für Senioren/innen

**Sport für Kinder** 

