

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>18.00 - 19.00</b>	<b>17.30 - 18.30</b> <i>erstmal bis Juli 2025</i>	<b>9.00 - 10.00</b>	<i>neue Trainerin gesucht</i>	<b>9.00 - 10.30</b>	
<b>FORM YOUR BODY</b> mit Elke	<b>YOGA</b> f. Anfänger + Genießer mit Sandra	<b>SENIOREN GYMNASTIK</b> mit Eva	<b>KIDS in Action</b> <b>(4-6 Jahre)</b> mit ???	<b>EXTERN BELEGT!</b>	
<b>19.00 - 20.00</b>	<i>entfällt bis Juli 2025</i>	<b>17.00 - 18.00</b>	<b>18.00 - 19.00</b>	<b>17.00 - 18.00</b>	
<b>FIT-GYM</b> mit Nicole	<b>ZUMBA ERWACHSENE</b> mit Melanie	<b>ESCRIMA KIDS</b> <b>(ab 6-9 Jahre)</b> mit Heiko & Connor	<b>FATBURNER WORKOUT</b> mit Silke	<b>YOGA</b> <b>(auf Anfrage, sh. Homepage)</b> mit Silke	
<b>20.00 - 21.00</b>	<b>19.00 - 20.00</b>	<b>17.45 - 18.45</b>		<b>18.30 - 20.00</b>	
<b>ZIRKEL- TRAINING</b> mit Heiko	<b>WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK / RÜCKENSCHULE</b> mit Kerstin	<b>ESCRIMA JUGEND</b> <b>(ab 9 Jahre)</b> mit Heiko & Connor		<b>Probe Spielmannszug Eppstein</b>	
	<b>20.00 - 21.00</b>	<b>19.00 - 20.00</b>			
	<b>FRAUEN FITNESS 50 PLUS</b> mit Nicole	<b>SV-TRAINING STREET DEFENCE</b> mit Heiko & Connor			

**Kursplan: 29.04.2025**

Sport für Frauen

Sport für Erwachsene + Jugendliche

Sport für Senioren/innen

Sport für Kinder

**Achtung Änderungen!!!!**



**DJK** Sportfreunde 1924  
Eppstein-Flomersheim e.V.