





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	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		
FIT-GYM mit Nicole	ZUMBA ERWACHSENE mit Melanie	ESCRIMA KIDS (ab 6-9 Jahre) mit Heiko & Connor	FATBURNER WORKOUT mit Silke		
20.00 - 21.00	19.00 - 20.00	17.45 - 18.45	19.00 - 20.00	18.30 - 20.00	
ZIRKEL-TRAINING mit Heiko	WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK / RÜCKENSCHULE mit Kerstin	ESCRIMA JUGEND (ab 9 Jahre) mit Heiko & Connor	YOGA auf Anfrage (abgeschlossener Kurs) mit Silke	Probe Spielmannszug Eppstein	
	20.00 - 21.00	19.00 - 20.00			
	FRAUEN FITNESS 50 PLUS mit Nicole	XTREME HIP-HOP mit Carina Step-Aerobic Workout			

Kursplan: 04.06.2024

Sport für Frauen

Sport für Erwachsene + Jugendliche

Sport für Senioren/innen

Sport für Kinder



DJK Sportfreunde 1924
 Eppstein-Flomersheim e.V.