

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
18.00 - 19.00	17.15 - 18.45	9.00 - 10.00	neue Trainerin gesucht	9.00 - 10.30	
FORM YOUR BODY mit Elke	NEU - NEU - NEU YOGA f. Anfänger + Genießer mit Sandra	SENIOREN GYMNASTIK mit Eva	KIDS in Action (4-6 Jahre) mit ???	EXTERN BELEGT!	
19.00 - 20.00	19.00 - 20.00	17.00 - 18.00	18.00 - 19.00		Immer up to date! Aktueller Kursplan jederzeit online verfügbar - einfach QR- Code scannen.
POWER- CIRCLE mit Heiko	WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK / RÜCKENSCHULE mit Kerstin	ESCRIMA KIDS (ab 6-9 Jahre)	FATBURNER WORKOUT mit Silke		
	20.00 - 21.00	17.45 - 18.45		18.30 - 20.00	
	FRAUEN FITNESS 50 PLUS mit Nicole	ESCRIMA JUGEND (ab 9 Jahre)		Probe Spielmannszug Eppstein	
		19.00 - 20.00			
		SV-TRAINING STREET DEFENCE			

Kursplan: 01.09.2026

Sport für Frauen

Sport für alle

Sport für Senioren/innen

Sport für Kinder