

» ÜBUNGSPLAN TURNABTEILUNG



ERWACHSENE

TEILNAHME NUR NACH VORANMELDUNG

» Gesundheitssport

Rückenfitness - Workout für den Rücken	DI	09.00 - 10.00	Oeder Weg	Gabriele
Rückenfitness - Workout für den Rücken	DI	10.00 - 11.00	Oeder Weg	Gabriele
Yoga (Fortgeschrittene)*	MO	19.00 - 20.30	Oeder Weg, 1.Stock	Jürgen
Pilates*	MI	19.30 - 20.30	Oeder Weg, 2.Stock	Nina
Yoga Intensive*	DO	10.30 - 11.45	Oeder Weg, 1.Stock	Regina
Yoga Flow*	DO	19.15 - 20.45	Oeder Weg, 1.Stock	Daniela
Rückenfitness - Workout für den Rücken	FR	10.15 - 11.15	Oeder Weg	Gabriele
Qi Gong	FR	12.15 - 13.15	Oeder Weg	Gabriele
Yoga (Anfänger)*	FR	18.15 - 19.45	Oeder Weg, 1.Stock	Daniela
Faszientraining für Einsteiger	FR	11.15 - 12.15	Oeder Weg	Gabriele
Faszientraining	SA	09.00 - 10.00	Oeder Weg	Gabriele

» Power-Fitness

Fit in die Woche!	MO	18.00 - 19.00	Oeder Weg	Angelika
Toso X Technik für Einsteiger	MO	20.30 - 21.30	Oeder Weg	Eva
Full Body Workout	DI	10.30 - 11.30	Oeder Weg, 1.Stock	Antwan
Dynamic Body Workout	MI	11.15 - 12.15	Oeder Weg, 1.Stock	Antwan
Zumba Einsteiger	MI	18.00 - 19.00	Oeder Weg	Marianna
Latin Zumba Fitness	MI	19.00 - 20.00	Oeder Weg	Marianna
Funktionales Krafttraining	MI	20.45 - 21.45	Oeder Weg, 1 Stock	Antwan
Neu ab dem 13.08 Zumba	DO	20.15 - 21.15	Oeder Weg	Emmanuela
Core & Balance	FR	11.15 - 12.15	Oeder Weg, 1.Stock	Daniela
Bodyfit	FR	19.15 - 20.15	Oeder Weg	Marie
Funktionales Krafttraining	SA	11.30 - 12.30	Oeder Weg	Kerstin
Workout-Mix	SA	12.45 - 13.45	Oeder Weg	Hanne

» Well-Fitness

Bodystyling	MO	09.30 - 10.30	Oeder Weg	Regina
Powerhouse (Kraft aus der Körpermitte)	MO	10.30 - 11.30	Oeder Weg	Regina
Ski - & Fitnessgymnastik	DI	20.15 - 21.15	Oeder Weg	Milos
Damen- & Herrengymnastik	MI	20.00 - 21.00	Oeder Weg	Monika
Chi Ball	DO	09.30 - 10.30	Oeder Weg, 1.Stock	Regina
Kraft und Ausdauer	SA	10.15 - 11.15	Oeder Weg	Gabriele
Qi-Balance	SO	19.30 - 20.30	Oeder Weg	Armin

» Fitness für Damen und Herren

Fitnessgymnastik	MO	19.15 - 20.15	Oeder Weg	Hanne
Seniorengymnastik	DI	09.00 - 10.00	Oeder Weg	Birgit
Seniorengymnastik	DI	10.15 - 11.15	Oeder Weg	Birgit
Fit in den Morgen!	MI	09.00 - 10.00	Oeder Weg	Sanja
Solo Dance	MI	10.00 - 11.00	Oeder Weg, 1. Stock	Sanja
Seniorengymnastik	MI	18.15 - 19.15	Oeder Weg	Hanno
Jedermann-Sport	DO	18.00 - 19.30	Engelbert-Humperdinck-Schule	Hanno
Frauengymnastik	FR	09.00 - 10.00	Oeder Weg	Regina
Fit ins Wochenende!	FR	10.00 - 11.00	Oeder Weg, 1. Stock	Daniela

» Kampfsport

Wing Chun Kung Fu*	DI	19.00 - 20.30	Anna-Schmidt-Schule	Antonio
Capoeira* (ab 16 Jahren)	MI	18.30 - 20.00	Max-Beckmann-Schule	Steffen
Qi-Boxing	FR	20.30 - 22.00	Oeder Weg	Armin

» Funsport

Tricking (ab 18 Jahren)	DI	19.00 - 22.00	Linne-Schule (untere Halle)	Erhan
-------------------------	----	---------------	-----------------------------	-------

» Cheerleading (Bei Interesse bitte Email an cheerleading@eintracht-frankfurt.de)

Cheerleading* Seniors Allgirl 5	MO	19.00 - 21.00		Laura/Roland
Cheerleading* Seniors Allgirl 5	MI	19.00 - 21.00		Laura/Roland
Cheerleading* Seniors Allgirl 5	SO	16.00 - 18.00		Laura/Roland
Cheerleading* Seniors Allgirl 4	DO	19.00 - 21.00		Laura/Roland
Cheerleading* Seniors Allgirl 4	SO	18.00 - 20.00		Laura/Roland
Cheerleading* Seniors limited Coed 7	DI	19.00 - 21.00		Antwan/Alexander
Cheerleading* Seniors limited Coed 7	DO	19.00 - 22.00		Antwan/Alexander
Cheerleading* Seniors limited Coed 7	SO	17.00 - 20.00		Antwan/Alexander

» Tanz

Neu ab dem 04.08 Videoclip Dancing	DI	19.30 - 21.00	Oeder Weg, 1. Stock	Jan
Salsa Club I (Anfänger)*	DI	18.15 - 19.15	Finkenhof, Gr. Saal, 1.Stock	Peter
Salsa Club II (Mittelstufe)*	DI	19.30 - 20.30	Finkenhof, Gr. Saal, 1.Stock	Peter
Salsa Club III (Fortgeschrittene)*	DI	20.45 - 21.45	Finkenhof, Gr. Saal, 1.Stock	Peter
Ballett*	DO	18.00 - 19.00	Oeder Weg, 1.Stock	Irene
Salsa-Schnupperkurs	SA	s. Internet	Oeder Weg, 1.Stock	Peter

» Spportsport

Badminton	DI	20.00 - 22.00	Anna-Schmidt-Schule	Johannes
Volleyball	DI	21.00 - 22.00	Oeder Weg	Milos
Herren - Fußball	MI	19.00 - 20.20	Engelbert Humperdinck- Schule	Michael
Volleyball	MI	20.20 - 22.00	Engelbert Humperdinck- Schule	Daniel
Volleyball	MI	21.00 - 22.00	Oeder Weg	Dirk

» Wandern

Erwachsene (einmal pro Monat)	SA	s. Aushang		Veronika
-------------------------------	----	------------	--	----------

EINTRACHT FRANKFURT e.V.
TURNABTEILUNG
 Oeder Weg 37
 60318 Frankfurt
 TELEFON: +49 69 553540
 TELEFAX: +49 69 554827
 E-MAIL: turnen@eintracht-frankfurt.de
 www.eintracht-frankfurt.de/turnen

Link zur Homepage:



Änderungen im Übungsplan

* = Zusatzbeitrag wird erhoben