

ERWACHSENE

STANDORT MITTE



	Kurs	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer:in
FITNESS UND GESUNDHEIT 	Rückenfitness	Montag	09.30 – 10.30	Turnhalle	Angelina
	Rückenfitness	Montag	10.30 – 11.30	Turnhalle	Thomas
	Ganzkörperworkout	Montag	18.00 – 19.00	Turnhalle	Angelika
	Fitnessgymnastik	Montag	19.00 – 20.00	Turnhalle	Angelika
	HIIT	Montag	19.00 – 20.00	Ballettsaal	Kim
	Faszien & Bewegung	Montag	20.00 – 21.00	Ballettsaal	Kim
	TôsôX (Fitnessboxing)	Montag	20.00 – 21.00	Turnhalle	Eva
	Präventionsgymnastik	Dienstag	09.00 – 10.00	Turnhalle	Milos
	Core Workout	Dienstag	10.30 – 11.30	Ballettsaal	Roland
	Bodyfit	Dienstag	19.00 – 20.00	Turnhalle	Angelika
	Jumping Fitness	Dienstag	19.00 – 20.00	Ballettsaal	Lea
	MobilityFit	Mittwoch	09.00 – 10.00	Turnhalle	Olesea
	MobilityFit	Mittwoch	10.00 – 11.00	Turnhalle	Olesea
	Yoga für Senioren ¹	Mittwoch	09.00 – 10.00	Ballettsaal	Helen
	Yoga für Senioren ¹	Mittwoch	10.15 – 11.15	Ballettsaal	Helen
	Yoga mit Baby ¹	Mittwoch	16.15 – 17.15	Ballettsaal	Annett
	Hatha Yoga ¹	Mittwoch	18.00 – 19.30	Ballettsaal	Natalia
	Strong Nation	Mittwoch	18.00 – 18.30	Turnhalle	Mariana
	Latin Zumba Fitness	Mittwoch	18.30 – 19.30	Turnhalle	Mariana
	CIRCL Mobility	Mittwoch	19.30 – 20.00	Turnhalle	Mariana
	Pilates ¹	Mittwoch	19.30 – 20.30	Ballettsaal	Nina
	Fitness und Beweglichkeit	Mittwoch	20.00 – 21.00	Turnhalle	Monika
	Wake-up Yoga ^{1,2}	Donnerstag	08.30 – 09.30		Daniela
	Vinyasa Yoga ¹	Donnerstag	19.30 – 20.30	Ballettsaal	Linda
	Fit ins Wochenende!	Freitag	09.00 – 10.00	Turnhalle	Natalia
	Piloga	Freitag	10.00 – 11.00	Turnhalle	Natalia
	Sturzprophylaxe	Freitag	10.30 – 11.30	Ballettsaal	Thomas
	Rückenfitness	Freitag	11.00 – 12.00	Turnhalle	Natalia
	80er-Disco-Gymnastik	Freitag	11.30 – 12.30	Ballettsaal	Thomas
	Yoga (Anfänger) ¹	Freitag	18.15 – 19.45	Ballettsaal	Daniela
	Bodyfit	Freitag	19.00 – 20.00	Turnhalle	Marie
	Wandern ²	Sonntag	ca. 10.00	1x im Monat	Katja

¹ Für diese Kurse wird ein Zusatzbeitrag erhoben.

² Anmeldung erforderlich.

ERWACHSENE



STANDORT MITTE

	Kurs	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer:in	
FUN- UND FREIZEIT-SPORT	Badminton	Montag	20.00 – 22.00	Anna-Schmidt-Schule	Fabian	
	Freizeit- Fußball	Mittwoch	19.00 – 20.00	Engelbert-Humperdnick-Schule	Michael	
	 Freizeit-Fußball	Donnerstag	20.00 – 22.00	Anna-Schmidt-Schule	Felix	
	Just 4 Fun	Dienstag	19.30 – 21.30	Musterschule	Thomas	
	Kontakt: turnen@ eintracht- frankfurt.de	Freizeit-Volleyball	Montag	21.00 – 22.00	Turnhalle	Dirk
	Freizeit-Volleyball	Dienstag	21.00 – 22.00	Turnhalle	Milos	
	Freizeit- Volleyball	Mittwoch	20.00 – 22.00	Engelbert-Humperdnick-Schule	Daniel	
	Freizeit- Volleyball	Mittwoch	21.00 – 22.00	Turnhalle	Dirk	
	TANZEN	Ballett1	Donnerstag	18.00 – 19.30	Ballettsaal	Irene
		Capoeira ¹	Dienstag	18.30 – 19.30	Stauffenbergsschule	Diogo
 Capoeira ¹		Freitag	09.30 – 10.30	Ballettsaal	Diogo	
Salsa-Schnupperkurs ²		Dienstag	18.15 – 19.15	Finkenhof, Großer Saal, 1.OG	Peter	
Salsa Club I (Anfänger) ¹		Dienstag	18.15 – 19.15	Finkenhof, Großer Saal, 1.OG	Peter	
Salsa Club II (Mittelstufe) ¹		Dienstag	19.30 – 20.30	Finkenhof, Großer Saal, 1.OG	Peter	
Salsa Club III (Fortgeschrittene) ¹		Dienstag	20.45 – 21.45	Finkenhof, Großer Saal, 1.OG	Peter	

¹ Für diese Kurse wird ein Zusatzbeitrag erhoben.

² Anmeldung erforderlich.