

# ERWACHSENE

## STANDORT MITTE



	Kurs	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer:in
<b>FITNESS UND GESUNDHEIT</b> 	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
	Fit durch die Jahreszeiten	Dienstag	10.15 – 11.15	Turnhalle	Angelika
	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 <sup>1</sup>	Mittwoch	09.00 – 10.00	Ballettsaal	Helen
	Yoga für Senioren <sup>1</sup>	Mittwoch	10.15 – 11.15	Ballettsaal	Helen
	Yoga mit Baby <sup>1</sup>	Mittwoch	16.15 – 17.15		Annett
	Hatha Yoga <sup>1</sup>	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 <sup>1</sup>	Mittwoch	19.30 – 20.30	Ballettsaal	Nina
	Fitness und Beweglichkeit	Mittwoch	20.00 – 21.00	Turnhalle	Monika
	Wake-up Yoga <sup>1,2</sup>	Donnerstag	08.30 – 09.30		Daniela
	Vinyasa Yoga <sup>1</sup>	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) <sup>1</sup>	Freitag	18.15 – 19.45	Ballettsaal	Daniela
	Bodyfit	Freitag	19.00 – 20.00	Turnhalle	Marie
Wandern <sup>2</sup>	Sonntag	ca. 10.00	1x im Monat	Katja	



<sup>1</sup> Für diese Kurse wird ein Zusatzbeitrag erhoben.

<sup>2</sup> Anmeldung erforderlich.

# ERWACHSENE



## STANDORT MITTE

	Kurs	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer:in	
<b>FUN- UND FREIZEIT-SPORT</b>	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: <a href="mailto:turnen@eintracht-frankfurt.de">turnen@ eintracht- frankfurt.de</a>	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	
	<b>TANZEN</b>	Ballett1	Donnerstag	18.00 – 19.30	Ballettsaal	Irene
		Capoeira <sup>1</sup>	Dienstag	18.30 – 19.30	Stauffenbergsschule	Diogo
 Capoeira <sup>1</sup>		Freitag	09.30 – 10.30	Ballettsaal	Diogo	
Salsa-Schnupperkurs <sup>2</sup>		Dienstag	18.15 – 19.15	Finkenhof, Großer Saal, 1.OG	Peter	
Salsa Club I (Anfänger) <sup>1</sup>		Dienstag	18.15 – 19.15	Finkenhof, Großer Saal, 1.OG	Peter	
Salsa Club II (Mittelstufe) <sup>1</sup>		Dienstag	19.30 – 20.30	Finkenhof, Großer Saal, 1.OG	Peter	
Salsa Club III (Fortgeschrittene) <sup>1</sup>		Dienstag	20.45 – 21.45	Finkenhof, Großer Saal, 1.OG	Peter	

<sup>1</sup> Für diese Kurse wird ein Zusatzbeitrag erhoben.

<sup>2</sup> Anmeldung erforderlich.