

Übungsplan Fitness / Turnen - Stand: Juni 2025

Angebot	Sportstätte	Tag	Uhrzeit	Alter	Trainingsinhalte	Leitung
Eltern-Kind-Turnen AUFNAHME STOPP!	Turnhalle Kogelshäusers traße	Dienstag	15:30 - 16:30	2 - 5 Jahre	spielerische Bewegung mit turnerischen Elementen	Christina Maus
Kinderturnen AUFNAHME STOPP!	Ritzefeld (Halle 1)	Donnerstag	18:00 - 19:00	4 - 7 Jahre	spielerische Bewegung mit turnerischen Elementen	Katharina Püttgen
Einradfahren	Erlenweg	Freitag	16:30 - 18:00	ab 7 Jahre	Einradfahren	Erika Baur und Chantal Baur
Bauch, Beine und Po	Stettiner Straße	Montag	18:45 - 19:30	Alle	Fitness Gymnastik Bitte Gymnastikmatte mitbringen!	Stefanie Maske-Derleth
Pilates	Ökumenisches Gemeindezentrum Frankental	Donnerstag	19:30 - 21:00	ab 18 Jahre	systematisches Körpertraining / Bitte Handtuch und dicke Socken mitbringen!	Alexandra Fechtner
Rhythmische Fitness Gymnastik	Stettiner Straße	Mittwoch	18:00 - 18:45	Frauen ab 18 Jahre	Rhythmische Fitness Gymnastik	Stefanie Maske-Derleth
Sport für Ältere	Turnhalle Kogelshäusers traße	Donnerstag	17:00 - 18:00	ab 60 Jahre	Ausdauer, Koordination und Kräftigungsübungen	Regina Rheinstädler Ilona Prost
Wirbelsäulengymnastik	Ökumenisches Gemeindezentrum Frankental	Montag	17:30 - 18:30	ab 50 Jahre	Bewegung und Dehnung des Körpers	Ursula Kummer
Wirbelsäulengymnastik	Ökumenisches Gemeindezentrum Frankental	Dienstag	10:00 - 11:00	ab 50 Jahre	Bewegung und Dehnung des Körpers	Ursula Kummer
Wirbelsäulengymnastik	Ökumenisches Gemeindezentrum	Donnerstag	18:00 - 19:00	ab 50 Jahre	Bewegung und Dehnung des Körpers	Ursula Kummer

	Angebot	Sportstätte	Tag	Uhrzeit	Alter	Trainingsinh alte	Leitung
Yoga 50+	Frankental Ökumenisches Gemeindezent rum Frankental		Mittwoch	16:00 - 17:00	ab 50 Jahre	positive Effekte für Körper und Geist	Gabriele Rossbach
Yoga im Park	Ökumenisches Gemeindezent rum Frankental		Dienstag	19:30 - 20:30	ab 50 Jahre	positive Effekte für Körper und Geist	Gabriele Rossbach