Übungsplan Fitness / Turnen - Stand: Juni 2025

Angebot	Sportstätte	Tag	Uhrzeit	Alter	Trainingsinhal te	Leitung
Eltern-Kind-Turnen AUFNAHME STOPP!	Kogelshäusers	Dienstag	15:30 - 16:30	2 - 5 Jahre	spielerische Bewegung mit turnerischen Elementen	Christina Maus
Kinderturnen AUFNAHME STOPP!		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 Gymnastikmat te mitbringen!	Stefanie Maske-Derleth
Pilates	Ökumenischer Gemeindezent rum Frankental	_	19:30 - 21:00	ab 18 Jahre	systematisches Körpertraining / Bitte Handtuch und dicke Socken mitbringen!	
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		17:00 - 18:00	ab 60 Jahre	Ausdauer, Koordination und Kräftigungsüb ungen	Ilona Prost
Wirbelsäuleng ymnastik	g Ökumenischer Gemeindezent rum Frankental	_	17:30 - 18:30	ab 50 Jahre	Bewegung und Dehnung des Körpers	Ursula Kummer
Wirbelsäuleng ymnastik	g Ökumenischer Gemeindezent rum Frankental	•	10:00 - 11:00	ab 50 Jahre	Bewegung und Dehnung des Körpers	Ursula Kummer
Wirbelsäuleng ymnastik	g Ökumenischer Gemeindezent rum	_	18:00 - 19:00	ab 50 Jahre	Bewegung und Dehnung des Körpers	Ursula Kummer

	Angebot	Sportstätte	Tag	Uhrze	eit	Alter	Trainings alte	inh Leitung
Yoga 50+	Frankental Ökumenisc Gemeindez rum Frankental	hes Mittwoch ent		16:00 - 17:00	ab 50	0 Jahre	positive Effekte für Körper und Geist	Gabriele Rossbach
Yoga im Park	Ökumenisc Gemeindez rum Frankental	C		19:30 - 20:30	ab 50	0 Jahre	positive Effekte für Körper und Geist	Gabriele Rossbach