

» ÜBUNGSPLAN TURNABTEILUNG ERWACHSENE

» Aerobics

Step'n'Fitness	MO	20.30 - 22.00	Oeder Weg, 1. Stock	Heitefuß
Aerobic für Alle (ab 17.01.)	DI	10.30 - 11.30	Oeder Weg, 1. Stock	Grohall
Step	FR	19.30 - 20.30	Oeder Weg, 1. Stock	Meier
Dance Aerobic	SA	10.00 - 11.00	Oeder Weg	Hadzik

» Funsport

Slackline (ab 16 Jahren)	DI	19.30 - 21.30	Musterschule	Schreiber
Tricking (ab 16 Jahren)	MI	18.00 - 20.30	Musterschule	Hock/Aderholz
Tricking (ab 16 Jahren)	MI	18.30 - 21.00	Gagem-Gymnasium	Cetiner/Gulino
Tricking (ab 16 Jahren)	FR	19.30 - 21.30	Musterschule	Hock/Aderholz

» Gerätturnen

Just 4 Fun	DI	19.30 - 21.30	Musterschule	Wika/Eberhardt
Just 4 Fun	DO	18.00 - 20.00	Musterschule	Wika/Eberhardt

» Gesundheitssport

Rückenfitness - Workout für den Rücken	MO	10.00 - 11.00	Oeder Weg	Kraft
Powerhouse (Kraft aus der Körpermitte)	MO	10.30 - 11.30	Oeder Weg, 1. Stock	Schultz-Aytekin
Rückenfitness - Workout für den Rücken	MO	11.00 - 12.00	Oeder Weg	Kraft
Qi Gong	MO	12.00 - 13.00	Oeder Weg	Kraft
Yoga am Mittag	MO	11.45 - 12.45	Oeder Weg, 1. Stock	Abel
Yoga (Fortgeschrittene)	MO	19.00 - 20.30	Oeder Weg, 1. Stock	Abel
Funktionelle Wirbelsäulengym.* (ab 16.01.)	MO	18.00 - 19.00	Oeder Weg, 1. Stock	Hübner
Duft Qi Gong	MI	11.00 - 12.00	Oeder Weg, 1. Stock	Kraft
Pilates* (Einsteiger, ab 18.01.)	MI	19.00 - 20.00	Oeder Weg, 1. Stock	Kraft
Pilates* (ab 18.01.)	MI	20.00 - 21.00	Oeder Weg, 1. Stock	Kraft
Intensive Yoga	DO	10.30 - 11.45	Oeder Weg, 1. Stock	Schultz-Aytekin
Yoga (Mittelstufe)	DO	19.00 - 20.30	Oeder Weg, 1. Stock	Abel
Rückenfitness - Workout für den Rücken	FR	10.00 - 11.00	Oeder Weg, 1. Stock	Kraft
50 Plus	FR	11.00 - 12.00	Oeder Weg	Kraft
Gentle Yoga	FR	11.00 - 12.00	Oeder Weg, 1. Stock	Manthey
Qi Gong	FR	12.00 - 13.00	Oeder Weg	Kraft
Yoga (Anfänger)	FR	18.00 - 19.30	Oeder Weg, 1. Stock	Zorbach

» Gymnastik und Fitness für Damen

Frauengymnastik	MO	18.00 - 19.00	Oeder Weg	Jährling
Frauengymnastik & Circuit Training	MO	19.00 - 20.00	Oeder Weg	Ruhl
Frauen-Funktionsgymnastik	DI	18.30 - 20.00	Fürstenberger Schule	Koch
Morgengymnastik für Frauen	MI	09.30 - 10.30	Oeder Weg	Ruhl
Seniorengymnastik	MI	18.00 - 19.00	Oeder Weg	Ruhl
Chi Ball	DO	09.30 - 10.30	Oeder Weg, 1. Stock	Schultz-Aytekin
Frauengymnastik	FR	09.00 - 10.00	Oeder Weg	Schultz-Aytekin

» Gymnastik und Fitness für Damen und Herren

Bodystyling	MO	09.30 - 10.30	Oeder Weg, 1. Stock	Schultz-Aytekin
TAE BO® Aerobic Kickboxing, Technik	MO	20.00 - 22.00	Oeder Weg	Hütter
Seniorengymnastik	DI	09.00 - 10.00	Oeder Weg	Jährling
Seniorengymnastik	DI	10.00 - 11.00	Oeder Weg	Jährling
Ski - & Fitnessgymnastik	DI	20.30 - 21.30	Oeder Weg	Janecek
Total Body Condition	MI	10.00 - 11.00	Oeder Weg, 1. Stock	Marinkovic
Fitnessgymnastik	MI	18.00 - 19.00	Engelbert Humperdinck- Schule	Heidrich
Damen- & Herrengymnastik	MI	20.00 - 21.00	Oeder Weg	Naujokat
TAE BO® Aerobic Kickboxing, Workout	MI	21.00 - 22.00	Oeder Weg, 1. Stock	Hütter
Jedermann-Sport	DO	18.00 - 19.30	Engelbert Humperdinck- Schule	Ruhl
Fitnessgymnastik	DO	18.00 - 19.00	Oeder Weg	Lang
Zumba Fitness	DO	19.00 - 20.00	Oeder Weg	Lang
Power-Lift *	DO	20.00 - 21.30	Oeder Weg	Marinkovic
Aktiv-Bleiben	FR	11.00 - 12.00	Oeder Weg	Manthey
Kraft & Ausdauer	SA	11.00 - 12.00	Oeder Weg	Hadzik
Bodystyling	SA	12.00 - 13.00	Oeder Weg	Hadzik
Qi-Balance	SO	19.00 - 20.00	Oeder Weg	Tschauner

» Kampfsport

Capoeira* (ab 14 Jahren)	DI	18.00 - 20.30	Musterschule, kleine Halle	Krieger
Capoeira* (ab 14 Jahren)	DO	18.00 - 20.00	Musterschule	Krieger
Taekwondo (ab 15.2.12.)	DO	20.00 - 21.30	Liebfrauenschule	Fink
Qi-Boxing	FR	20.30 - 22.00	Oeder Weg	Tschauner
Schwertkampf (Ken-Jutsu)	SO	18.00 - 19.00	Oeder Weg	Tschauner

» Spielsport

Volleyball	DI	21.30 - 22.30	Oeder Weg	Janecek
Herren - Fußball	MI	19.00 - 20.20	Engelbert Humperdinck- Schule	Heidrich
Volleyball	MI	20.20 - 22.00	Engelbert Humperdinck- Schule	Röhnert
Volleyball	MI	21.00 - 22.00	Oeder Weg	Naujokat
Badminton für Familien	DO	20.00 - 21.00	Musterschule	Deters
Badminton für Erwachsene	DO	20.30 - 22.00	Musterschule	Deters

» Tanz

Rueda (Anfänger)	MO	20.30 - 22.00	Gerhart-Hauptmann-Schule	Wisseling
Jazztanz (Formation), 20-28 Jahre	DI	18.00 - 20.00	Oeder Weg, 1. Stock	Weiß
Salsa Club I (Anfänger)*	DI	18.15 - 19.00	Oeder Weg	Weigand
Salsa Club II (Mittelstufe)*	DI	19.00 - 20.15	Oeder Weg	Weigand
Salsa Club III (Fortgeschrittene)*	DI	20.30 - 22.00	Oeder Weg, 1. Stock	Weigand
Ballett*	DO	18.00 - 19.00	Oeder Weg, 1. Stock	Weiß
Bauchtanz	DO	20.30 - 21.30	Oeder Weg, 1. Stock	Weinberg
Jazztanz (Formation), 20-28 Jahre	FR	17.00 - 18.00	Oeder Weg, 1. Stock	Weiß
Rueda (Mittelstufe)	FR	19.00 - 20.30	Oeder Weg	Wisseling
Salsa-Schnupperkurs	SA	s. Aushang	Oeder Weg, 1. Stock	Weigand
Salsa-Aufbaukurs	SA	s. Aushang	Oeder Weg, 1. Stock	Weigand
Ballett* (jeden ersten Sa. im Monat)	SA	10.00 - 12.00	Oeder Weg, 1. Stock	Weiß

» Wandern

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

» EINTRACHT FRANKFURT e.V. TURNABTEILUNG

60318 Frankfurt
TELEFON: +49 69 553540
FAX: +49 69 554827
E-MAIL: turnen@eintracht-frankfurt.de
www.eintracht-frankfurt.de/turnen



Änderung im Übungsplan

* = Zusatzbeitrag wird erhoben