

# Übungsplan Fitness / Turnen - Stand: Juni 2025

Angebot	Sportstätte	Tag	Uhrzeit	Alter	Trainingsinhalt	Leitung
Eltern-Kind-Turnen	<a href="#">Turnhalle Kogelhäuserstraße</a>	Dienstag	15:30 - 16:30	2 - 5 Jahre	spielerische Bewegung mit Maus turnerischen Elementen	Christina
Kinderturnen	<a href="#">Ritzefeld (Halle 1)</a>	Donnerstag	18:00 - 19:00	4 - 7 Jahre	spielerische Bewegung mit Püttgen turnerischen Elementen	Katharina
Einradfahren	<a href="#">Erlenweg</a>	Freitag	16:30 - 18:00	ab 7 Jahre	Einradfahren	Erika Baur und Chantal Baur
Bauch, Beine und Po	<a href="#">Stettiner Straße</a>	Montag	18:45 - 19:30	Alle	Fitness Gymnastik	Stefanie Maske-Derleth
Pilates	Ökumenisches Gemeindezentrum Frankental	Donnerstag	19:30 - 21:00	ab 18 Jahre	systematisches Körpertraining	Alexandra Fechtner /
Rhythmische Fitness Gymnastik	<a href="#">Stettiner Straße</a>	Mittwoch	18:00 - 18:45	Frauen ab 18 Jahre	Rhythmische Fitness Gymnastik	Stefanie Maske-Derleth
Sport für Ältere	<a href="#">Turnhalle Kogelhäuserstraße</a>	Donnerstag	17:00 - 18:00	ab 60 Jahre	Ausdauer, Koordination und Kräftigungsübungen	Regina Rheinstädter 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 Frankental	Donnerstag	18:00 - 19:00	ab 50 Jahre	Bewegung und Dehnung des Körpers	Ursula Kummer

Angebot	Sportstätte	Tag	Uhrzeit	Alter	Trainingsinhalt	Leitung
Frankental						alte