

# Turnen und Fitness Sportangebote der TSG Eppstein



Web: [tsgeppstein.de](http://tsgeppstein.de)  
Mail: [geschaeftsstelle@tsgeppstein.de](mailto:geschaeftsstelle@tsgeppstein.de)

(\*) Zusatzbeitrag

| Sportart                      | Zielgruppe           | Leitung         | Kontakt         | Ort                                | Montag        | Dienstag      | Mittwoch      | Donnerstag    | Freitag       | Samstag       |
|-------------------------------|----------------------|-----------------|-----------------|------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Vater-Kind-Turnen             | Kinder (2 - 5 Jahre) | R. Gudd         | 0170 8506723    | Turnhalle Burgschule               |               |               |               |               |               | 10:00 - 11:30 |
| Eltern-Kind-Turnen            | Kinder (2 - 4 Jahre) | U. Herrmann     | 06198 30 60 779 | Turnhalle Burgschule               |               | 15:45 - 16:45 |               |               |               |               |
| Kinderturnen                  | Kinder (4-6 Jahre)   | S. Siebeneicher | 06198 500868    | Turnhalle Burgschule               | 16:30 - 17:30 |               |               |               |               |               |
| Kinderturnen                  | Kinder (6-9 Jahre)   | S. Siebeneicher | 06198 500868    | Turnhalle Burgschule               | 17:30 - 18:30 |               |               |               |               |               |
| Fit über 50                   | Erwachsene (Frauen)  | G. Swiderski    | 06198 8908      | Turnhalle Burgschule               |               |               |               | 18:00 - 19:30 |               |               |
| Sie&Er Gymnastik              | Erwachsene           | P. Kuhn         | 06198 1751      | Turnhalle Burgschule               |               |               |               |               | 17:30 - 18:30 |               |
| BodyArt                       | Erwachsene           | St. Linicus     | 06198 500557    | Turnhalle Burgschule               |               |               | 19:30 - 20:45 |               |               |               |
| Functional Fit (*)            | Erwachsene           | R. Mohr         | 01577 4434305   | Turnhalle Burgschule               |               | 19:15 - 20:30 |               |               |               |               |
| Rückenfit (*)                 | Erwachsene           | R. Mohr         | 01577 4434305   | Turnhalle Burgschule               |               | 18:00 - 19:15 |               |               |               |               |
| Wirbelsäulengymnastik (*)     | Erwachsene           | A. Lenz         | 06198 7389      | Gymnastikraum FvS-Schule           |               | 18:00 - 19:00 |               |               |               |               |
| Bodyworkout (*)               | Erwachsene           | A. Lenz         | 06198 7389      | Gymnastikraum FvS-Schule           | 19:00 - 20:00 |               |               |               |               |               |
| Pilates (*)                   | Erwachsene           | A. Lenz         | 06198 7389      | Gymnastikraum FvS-Schule           |               |               |               |               | 11:00 - 12:00 |               |
| Yoga (*)                      | Erwachsene           | J. Eisenkolb    | tsgeppstein.de  | Gymnastikraum FvS-Schule           |               |               | 18:30 - 19:45 |               |               |               |
| Krafttraining                 | Erwachsene (Frauen)  | M. Schlink      | tsgeppstein.de  | Kraftraum Sporthalle FvS-Schule    |               | 8:00 - 9:00   |               |               |               |               |
| Krafttraining                 | Erwachsene           | Ch. Jung        | 0163 5103177    | Kraftraum Sporthalle FvS-Schule    |               |               |               | 20:15 - 21:15 |               |               |
| KräReKo                       | Erwachsene           | R. Prag         | 06198 9496      | Kraftraum Sporthalle FvS-Schule    |               |               |               |               | 11:00 - 12:30 |               |
| Fitnessstraining im Kraftraum | Erwachsene (Frauen)  | R. Hilles       | 06198 32887     | Kraftraum Sporthalle FvS-Schule    |               | 9:00 - 10:00  |               |               |               |               |
| Fitnessstraining im Kraftraum | Erwachsene           | R. Hilles       | 06198 32887     | Kraftraum Sporthalle FvS-Schule    |               | 10:00 - 11:00 |               |               |               |               |
| Gesundheitsgym. mit Stuhl     | Erwachsene           | R. Hilles       | 06198 32887     | Bürgerhaus Eppstein                |               |               | 15:00 - 16:00 |               |               |               |
| Nordic Walking                | Erwachsene           | R. Hilles       | 06198 32887     | Treffpunkt Busparkplatz FvS-Schule |               |               | 15:00 - 16:30 |               |               |               |
| Nordic Walking                | Erwachsene (Anfäng.) | R. Hilles       | 06198 32887     | Treffpunkt Busparkplatz FvS-Schule |               | 11:15 - 12:30 |               |               |               |               |
| Nordic Walking                | Erwachsene           | R. Hilles       | 06198 32887     | Treffpunkt Busparkplatz FvS-Schule |               |               |               |               |               | 15:00 - 16:30 |
| fit und gesund                | Senioren             | M. Dambacher    | 06198 349544    | Katholisches Pfarrheim Eppstein    |               |               |               |               | 9:00 - 10:00  |               |

Hinweis: An Sonntagen gibt es kein Angebot