Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.

fresh fun fit free

Pilates

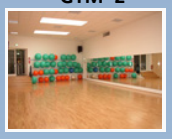
Pilates ist ein muskel- und gelenkschonendes Training, da man ohne große Gewichte auskommt und Bewegungen bewusst langsam und harmonisch ausführt. Es geht um Muskelkräftigung, Stabilisierung der Körperhaltung und das Steigern der Gelenkbeweglichkeit, ohne den Körper übermäßig zu belasten.

TERMINE:

Montag	10:00 - 11:00	GYM 2
	19:00 - 20:00	Yoga
Dienstag	18:00 - 19:00	Fit Gym
	18:00 - 19:00	Yoga
Mittwoch	11:00 - 12:00	Stone
	17:00 - 18:00	Yoga
	18:30 - 19:30	GYM 1
	19:30 - 20:30	WGym
Freitag	11:30 - 12:30	Forest
	17:00 - 18:00	Yoga
Samstag	11:00 - 12:00	Yoga
	12:00 - 13:00	GYM 3

SPORTSTÄTTEN:

GYM 2



Berger Str. 294

Yoga Gym[Yoga]

Inheidener Str. 64

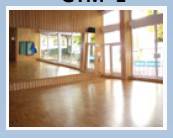
Fitness Gym[Fit Gym]

Inheidener Str. 64

Stone Gym[Stone]

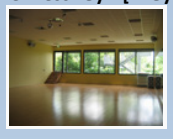
Inheidener Str. 64

GYM 1



Berger Str. 294

Wellness Gym[WGym]



Inheidener Str. 64

Forest Gym[Forest]

Inheidener Str. 64

GYM 3

Berger Str. 294

WEITERE INFOS:

Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.
Berger Straße 294, 60385 Frankfurt
Telefon 069 / 4600040
Email: info@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:
Montag - Freitag
8.00 bis 12.00 Uhr
15.00 bis 20.00 Uhr