

## New Body Fitness

Eine schweißtreibende Kombination aus Ausdauertraining (ohne komplizierte Choreographie) und gezieltem Muskeltraining mit und ohne Zusatzgeräte. Zu motivierender Musik werden dynamische Kräftigungsübungen durchgeführt, die die Figur gezielt formen und straffen.

### TERMINE:

Montag	18:00 - 19:00	Marta Magdalena Furtak	Halle
Dienstag	18:00 - 19:00	Heide Urban	KS

### TRAINER:

Marta Magdalena Furtak



Heide Urban

### SPORTSTÄTTEN:

Halle



Berger Str. 294

Kirchner Schule[KS]



Berger Str. 268, über Löwengasse

### WEITERE INFOS:

Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.  
Berger Straße 294, 60385 Frankfurt  
Telefon 069 / 4600040  
Email: [info@tgbornheim.de](mailto:info@tgbornheim.de)  
[www.tgbornheim.de](http://www.tgbornheim.de)

### Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Montag - Freitag  
8.00 bis 12.00 Uhr  
15.00 bis 21.00 Uhr