# Frauengymnastik

Hört sich ein bisschen "altbacken" an - ist es aber gar nicht. Die Gruppe, bestehend aus jung gebliebenen, fröhlichen, positiven, lustigen und netten Damen. Die Gymnastik hat sich in den letzten Jahren - was die Musik und auch die Übungen betrifft - verjüngt. Wir sind total flexibel. Wir wärmen uns durch Laufen kreuz und quer durch die Halle oder aber auch auf der Stelle mit kleinen, einfachen "Aerobic"Schritt- Kombinationen auf. Danach wird gekräftigt und gedehnt im Stehen, Sitzen und auch im Liegen und dann kommt auch hier der lang ersehnte Entspannungsteil!

## TERMINE:

| | | |
|---|---|---|
| Donnerstag | 10:00 - 11:00 | Halle |

## SPORTSTÄTTEN:

**Halle**

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 21.00 Uhr