

BBP- Flow

Dieses Training zeichnet sich durch kurze und harte Trainingseinheiten aus. Es kombiniert Ausdauer- und intensives Muskel-Training, wodurch man schnell an seine Grenzen kommt. Dabei wird entweder ein Zirkeltraining aufgebaut oder die ganze Gruppe trainiert individuell bzw. in Teams. Dabei werden auch Geräte wie z.B. Langhanteln, Kettlebells oder aber das eigene Körpergewicht eingesetzt.

TERMINE:

SPORTSTÄTTEN:

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