

## Bootcamp

Beim Bootcamp wird die Fitness, die Widerstandsfähigkeit, das Durchhaltevermögen und der Teamgeist gefördert. Durch ausgefallene Übungen werden Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Treffpunkt: Sportcenter Bornheim (Training findet im Ostpark, Güntherburgpark etc. statt) Schlechtes Wetter? Das Training findet immer statt, außer bei heftigen Niederschlägen, Donner usw. (Der Trainer entscheidet gemeinsam mit der Gruppe vorort) Mitzubringen? Sportkleidung und Handtuch (Sportmatte)



### SPORTSTÄTTEN:

Outdoor[OD]



Treffpunkt am SCB

### TERMINE:

Dienstag	19:00 - 20:30	OD
Mittwoch	17:30 - 19:00	OD

### WEITERE INFOS:

**Sportcenter Bornheim**  
Inheidener Str. 64, 60385 Frankfurt  
Tel. 069 9450720  
Email: [info@tgbornheim.de](mailto:info@tgbornheim.de)  
[www.tgbornheim.de](http://www.tgbornheim.de)