

# Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.



## GYM 1



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10 Uhr							
11 Uhr		<b>Yoga Slow</b> 10:30 - 11:30 Frank Beringer		<b>BBP</b> 10:30 - 11:30 Christiane Wirth			
12 Uhr	<b>Schule</b> 12:00 - 12:30	<b>Faszienyoga</b> 11:30 - 12:30 Frank Beringer		<b>Langhantel</b> 11:30 - 12:30 Christiane Wirth			
13 Uhr							
14 Uhr							
15 Uhr							
16 Uhr				<b>Kreativer Kindertanz 2,5-4 Jahre</b> 15:30 - 16:30 Galina Yakovleva			
17 Uhr			<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 16:30 - 17:30 Bettina Buettner	<b>Familienyoga</b> 16:30 - 17:30 Galina Yakovleva	<b>Kleine Spiele 4-5 Jahre</b> 16:30 - 17:15 Friedrich Knipschild		
18 Uhr	<b>Pilates Rücken</b> 17:30 - 18:30 Jutta Wenzel		<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 17:30 - 18:30 Bettina Buettner	<b>Kreativer Kindertanz 4-6 Jahre</b> 17:30 - 18:30 Galina Yakovleva	<b>Cardio-Box-Workout</b> 17:30 - 18:30 Barbara Aigner		
19 Uhr	<b>Langhantel</b> 18:30 - 19:30 Jutta Wenzel	<b>Yoga</b> 18:30 - 19:30 Corinna Wiedicke	<b>Pilates</b> 18:30 - 19:30 Susanne Ehrenheim				
20 Uhr	<b>Functional Training</b> 19:30 - 20:30 Jutta Wenzel		<b>BBOP</b> 19:30 - 20:30 Susanne Ehrenheim				
21 Uhr							