

# Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.

## BELEGPLAN Turngemeinde Bornheim

Geschäftsstelle: Berger Straße 294, 60385 Frankfurt  
 Tel. 069 4600040 | www.tgbornheim.de | info@tgbornheim.de  
 Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8.00 - 12.00 Uhr & 15.00 - 20.00 Uhr

Fitness - Studio: Falltorstrasse 15, 60385 Frankfurt | Tel. 069 46000425



Fitness & Workout		Niveau		Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag					
AROHA	Anfänger-Fortgeschrittene	17:00 - 18:00	Halle	Sylvia T.						18:15 - 19:00	KS	Elke H.							
Bauch & Rücken	Anfänger-Fortgeschrittene	17:00 - 18:00	Halle	Marta F.	17:00 - 18:00	KS	Heide U.	20:00 - 21:00	GYM 1	Susanne E.	18:15 - 19:00	Halle	Sandra M.	18:00 - 19:00	GYM 1	Elena B.	12:00 - 13:00	GYM 3	Sophie H.
BBOP	Anfänger-Fortgeschrittene										19:00 - 20:00	Halle	Damaris G.						
BBP	Anfänger-Fortgeschrittene				20:00 - 21:00	Halle	Michael K.												
Bodystyling	Anfänger-Fortgeschrittene	20:30 - 21:15	VS	Sandra M.							17:30 - 18:15	KS	Elke H.						
Bodystyling	Anfänger-Fortgeschrittene										19:00 - 20:00	GYM 3	Sandra M.						
Breakletics	Anfänger-Fortgeschrittene													19:00 - 20:00	GYM 1	Elena B.			
Dance Workout	Anfänger-Fortgeschrittene													17:00 - 18:00	GYM 1	Elena B.			
DeepWORK	Anfänger-Fortgeschrittene	18:00 - 19:00	GYM 2	Sylvia T.				18:00 - 19:00	GYM 2	Claudia H.									
Fatburner Workout	Anfänger-Fortgeschrittene				18:00 - 19:00	GYM 3	Michael K.												
Fitness Workout	Anfänger-Fortgeschrittene	19:00 - 20:00	GYM 3	Sarah H.															
Functional Training	Anfänger-Fortgeschrittene				17:30 - 19:00		Daniela S.												
Langhantel	Anfänger-Fortgeschrittene	18:00 - 19:00	GYM 1	Jutta W.							11:00 - 12:00	GYM 1	Christiane W.	20:00 - 21:00	GYM 1	Elena B.	14:00 - 15:00	GYM 1	Milenka K.
Langhantel	Anfänger-Fortgeschrittene										18:00 - 19:00	GYM 1	Chris C.						
New Body Fitness	Einsteiger-Mittelstufe	18:00 - 19:00	Halle	Marta F.	18:00 - 19:00	KS	Heide U.												
New Body Step	Einsteiger-Mittelstufe	19:00 - 20:00	GYM 1	Jutta W.															
Power Workout	Anfänger-Fortgeschrittene							17:00 - 18:00	GYM 2	Claudia H.									
Power-Bauch & Rückenfit	Anfänger-Fortgeschrittene				17:00 - 18:00	GYM 3	Michael K.										11:00 - 12:00	GYM 2	Sophie H.
Stretch & Workout	Anfänger-Fortgeschrittene	21:15 - 22:00	VS	Sandra M.															
Thai Bo	Einsteiger-Mittelstufe				19:00 - 20:00	Halle	Daniela S.												
Thai Bo Workout	Einsteiger-Mittelstufe							19:00 - 20:00	GYM 1	Susanne E.									
Total Body Conditioning	Anfänger-Fortgeschrittene	20:00 - 21:00	GYM 2	Sarah H.							10:00 - 11:00	GYM 2	Christiane W.						
Total Body Conditioning	Anfänger-Fortgeschrittene										18:00 - 19:00	GYM 3	Damaris G.						
<b>Gesundheit</b>																			
Faszienfitness & Stretch	Anfänger-Fortgeschrittene				21:00 - 22:00	GYM 2	Christiane W.												
Fit mit Babybauch	Anfänger				19:00 - 20:00	GYM 3	Michael K.												
Gymnastik mit dem Stuhl	Anfänger-Fortgeschrittene	11:45 - 12:30	E	Bettina B.									10:00 - 10:45	Halle	Heide U.				
Koronarsport	nach ärztlicher Absprache	17:30 - 20:30	M	Manfred G.	18:00 - 20:00	LvRS	Martin D.						18:00 - 20:00	KAS	Alexandra G.				
Koronarsport	nach ärztlicher Absprache	19:00 - 20:00	KS	Silke H.	19:00 - 21:00	KS	Michaela K.												
Sport für Übergewichtige	Anfänger-Fortgeschrittene	18:00 - 19:00	KS	Silke H.															
Sturzprophylaxe	Anfänger							10:00 - 11:00	GYM 2	Susanne M.									
Wirbelsäulengymnastik	Anfänger-Fortgeschrittene				17:00 - 18:00	GYM 2	Bettina B.	17:00 - 18:00	GYM 1	Bettina B.	20:00 - 21:00	GYM 1	Chris C.	11:00 - 11:45	Halle	Heide U.	10:00 - 11:00	Halle	Annette S.
Wirbelsäulengymnastik	Anfänger-Fortgeschrittene				18:00 - 19:00	GYM 2	Bettina B.	18:00 - 19:00	GYM 1	Bettina B.				11:00 - 12:00	Halle	Annette S.			
Wirbelsäulengymnastik	Anfänger-Fortgeschrittene							19:00 - 20:00	GYM 2	Iris F.									
Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball	Anfänger-Fortgeschrittene													12:00 - 13:00	GYM 2	Sabine T.			
<b>Gymnastik</b>																			
Fit +/- 50	Einsteiger-Mittelstufe										11:00 - 12:00	Halle	Marion S.						
Fraueingymnastik	Anfänger										10:00 - 11:00	Halle	Marion S.						
<b>Yoga &amp; Pilates</b>																			
Cardio meets Pilates	Anfänger-Fortgeschrittene				19:00 - 19:45	GYM 2	Bettina B.												
Dynamisches Yoga	Anfänger-Fortgeschrittene	20:00 - 21:00	GYM 3	Marjke S.															
Pilates	Anfänger-Fortgeschrittene	10:00 - 11:00	GYM 2	Friederike B.															
Pilates Einsteiger	Anfänger				10:00 - 11:00	GYM 2	Diana H.										12:00 - 13:00	GYM 1	Annette S.
Pilates Rücken	Anfänger-Fortgeschrittene	17:00 - 18:00	GYM 1	Jutta W.															
Yoga	Anfänger-Fortgeschrittene	19:00 - 20:30	VS	Constanze E.															
Yoga Anfänger	Anfänger				17:00 - 18:30	GYM 1	Elisabeth M.												
Yoga Einsteiger	Anfänger										17:00 - 18:00	GYM 1	Leonore S.						
Yoga Flow	Anfänger-Fortgeschrittene										18:00 - 19:00	E	Leonore S.						
Yoga Fortgeschrittene	Anfänger-Fortgeschrittene				18:30 - 20:00	GYM 1	Elisabeth M.												
Yoga Move	Anfänger-Fortgeschrittene	11:00 - 12:00	GYM 2	Friederike B.															
<b>Kindersport</b>																			
Ballett Kids 3-5 Jahre (Sonderbeitrag)	3-5 Jahre										15:00 - 16:00	GYM 3	Sandra K.						
Ballett Kids 6-8 Jahre (Sonderbeitrag)	6-8 Jahre										16:00 - 17:00	GYM 3	Sandra K.						
Ballsport Kids 4-6 Jahre	4-6 Jahre				15:45 - 16:45	Halle	Noman A.												
Ballsport Kids 5-8 Jahre	5-8 Jahre													18:00 - 19:00	Halle	Christian A.			
Ballsport Kids ab 10 Jahre	10-14 Jahre	15:30 - 17:00	BGS	Niklas D.										19:00 - 20:00	Halle	Christian A.			
Ballsport Kids ab 8 Jahre	Anfänger-Fortgeschrittene																		
Capoeira Kids	ab 6 Jahre	16:00 - 17:00	GYM 2	Maximilian C.										16:00 - 17:00	GYM 2	Maximilian C.			
Eltern und Kind Turnen 1-3 Jahre	1-3 Jahre				10:00 - 12:00	Halle	Leila A.	16:30 - 18:00	IGS	David L.				15:30 - 18:00	Halle	Viva S.			
Eltern und Kind Turnen 1-3 Jahre	1-3 Jahre				17:00 - 18:30	Halle	Noman A.												
Eltern-Kind-Arnis	ab 10 Jahre													18:00 - 19:00	GYM 3	Andreas F.			
Familien-Turnen 1-6 J.	Anfänger	17:30 - 19:00	VS	Corinna B.															
Geräteturnen ab 8 Jahre	ab 8 Jahre										17:30 - 19:00	HBS	Janina R.						
Gymnastik und Tanz 4-5 Jahre	Anfänger	15:15 - 16:00	GYM 3	Rainer P.							16:15 - 18:00	Halle	Sarah H.						
Gymnastik und Tanz 6-10 Jahre	Anfänger-Fortgeschrittene	16:00 - 17:00	GYM 3	Rainer P.															
Hip Hop Teens	ab 10 Jahre													17:00 - 18:00	GYM 2	Chris C.			
Jazz & Modern Dance	ab 10 Jahre										17:00 - 18:00	GYM 3	Alexandra D.						
Jazzdance/Showdance 7-10+ Jahre	Einsteiger-Mittelstufe	17:00 - 18:00	GYM 3	Alexandra D.															
Kleine Spiele (4-5 Jahre)	Anfänger-Fortgeschrittene													16:00 - 17:00	GYM 2	Christian A.			
Kleinkinder Turnen (3 Jahre)	3 Jahre							15:15 - 16:00	Halle	Sara F.									
Kleinkinder Turnen (3-5 Jahre)	3-5 Jahre	15:15 - 16:00	Halle	Sara F.							15:15 - 16:00	Halle	Sarah H.	17:00 - 18:00	IGS	Corinna B.			
Kleinkinder Turnen (4-5 Jahre)	4-5 Jahre							16:15 - 17:00	Halle	Sara F.									
Modern Jazzballett 6-9+ Jahre (Sonderbeitrag)	6-9 Jahre							16:00 - 17:00	GYM 3	Alexandra D.									
Schüler/Innenturnen (6-10 Jahre)	6-10 Jahre	16:15 - 17:00	Halle	Sara F.				17:15 - 18:00	Halle	Sara F.									
Tischtennis - Grundlagen Training 12-17 Jahre	12-17 Jahre				16:00 - 18:00	B	Paul S.	17:00 - 19:00	B	Paul S.									
Tischtennis - Grundlagen Training 7-12 Jahre	7-12 Jahre				14:15 - 15:45	B	Paul S.												
Tischtennis - Wettkampf 10-17 Jahre	10-17 Jahre				17:45 - 19:30	B	Paul S.												
Tribal Dance Kids	Fortgeschrittene													16:00 - 17:00	GYM 1	Galina Y.			
Tribal Dance Kids Anfänger	ab 6 Jahre																		
VK Dance Schüler 10-14 Jahre	10-14 Jahre	18:00 - 19:00	GYM 3	Alexandra D.							16:00 - 17:00	GYM 1	Galina Y.						
Yoga Kids 4-6 Jahre	Anfänger													15:15 - 16:00	E	Leonore S.			
Yoga Kids 6-10 Jahre	Anfänger													16:15 - 17:00	E	Leonore S.			

Kirchner Schule [KS] = Berger Str. 268, über Löwengasse, Halle | GYM 2 | GYM 1 | GYM 3 | Empore [E] = Berger Str. 294, Valentin-Senger Schule [VS] = Valentin-Senger Straße 9, Frankfurt, Berta Jourdan Schule [] = Lenastraße 64-68  
 Mosaikschule [M] = Garhart-Hauptmann-Ring 240a, Louise-von-Rothschild-Schule [LvRS] = Us