# Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.

# Yoga Einsteiger

Yogastellungen trainieren jedes Körperteil, strecken und kräftigen Muskeln und Gelenke sowie die Wirbelsäule. Ebenso stärken sie den geistigen Zustand. Dieser Kurs ist speziell für Anfänger.

## TERMINE:

| | | |
|---|---|---|
| Montag | 10:00 - 11:00 | Yoga |
| Donnerstag | 17:00 - 18:00 | E |
| Samstag | 09:00 - 10:00 | Yoga |

## SPORTSTÄTTEN:

**Yoga Gym[Yoga]**

Inheidener Str. 64

**Empore[E]**

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 20.00 Uhr