

Yoga Senioren

Die angenehmen Dehnungen laden dazu ein, sich sanft und den eigenen Möglichkeiten entsprechend zu fordern und den Geist zu entspannen. Körperliche Übungen wechseln sich mit Entspannungsphasen ab. Bewegungen und Haltungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit werden auf die Teilnehmenden abgestimmt.

TERMINE:

Dienstag	10:00 - 11:00	Fit Gym
Donnerstag	10:30 - 11:30	GYM 3

SPORTSTÄTTEN:

Fitness Gym [Fit Gym]



Inheidener Str. 64

GYM 3



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