

Aqua-Fitness

Aquafitness ist sehr effektiv um die Figur zu straffen und Fett abzubauen. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke geschont, die Muskeln durch den Widerstand des Wassers dagegen stark beansprucht. Zur Erhöhung des Trainingeffekts werden Pool-Nudeln, Wasserhanteln, Wasserhandschuhe etc. eingesetzt.



SPORTSTÄTTEN:

Aqua Gym Schwimmkursbahn 1[AGymSB1]

Inheidener Str. 64

Gartenbad Fechenheim (Bahn 1 & 2)[F]



Konstanzer Str. 16

TERMINE:

Montag	10:30 - 11:15	AGymSB1
	11:15 - 12:00	AGymSB1
	19:15 - 20:00	AGymSB1
Freitag	09:00 - 09:45	AGymSB1
	18:15 - 19:00	F

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