

## Pilates & Faszien

Eine klassische Pilates Stunde mit integrierten Schwüngen, Federn, Dehnen und dem Einsatz der Rolle. Ziel ist die Verbesserung der Mobilität, Stabilität, Kraft und der Dehnfähigkeit des Körpers.

### TERMINE:

Mittwoch	18:30 - 19:30	Beach
Freitag	10:30 - 11:30	Light

### SPORTSTÄTTEN:

#### Beach Gym[Beach]



Inheidener Str. 64

#### Light Gym[Light]



Inheidener Str. 64

### WEITERE INFOS:

**Sportcenter Bornheim**  
Inheidener Str. 64, 60385 Frankfurt  
Tel. 069 9450720  
Email: [info@tgbornheim.de](mailto:info@tgbornheim.de)  
[www.tgbornheim.de](http://www.tgbornheim.de)