

# Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.



## GYM 2



|        | Montag   | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag   | Samstag  | Sonntag |
|--------|--|--|---|--|---|--|---------|
| 10 Uhr | <b>Pilates</b><br>10:00 - 11:00<br>Friederike C. Bachmann-Rossbach   | <b>Pilates Einsteiger</b><br>10:00 - 11:00<br>Diana Heine                | <b>Sturzprophylaxe</b><br>10:00 - 11:00<br>Susanne Melzer           | <b>Total Body Conditioning</b><br>10:00 - 11:00<br>Christiane Wirth    |   | <b>BBOP</b><br>10:00 - 11:00<br>Sophie Hoffmann                                    |         |
| 11 Uhr | <b>Yoga Move</b><br>11:00 - 12:00<br>Friederike C. Bachmann-Rossbach | <b>Pilates meets BBP</b><br>11:00 - 12:00<br>Diana Heine                 |   | <b>Line Dance Fortgeschrittene</b><br>11:00 - 12:00<br>Anja Engelhardt |   | <b>Power-Bauch &amp; Rückenfit</b><br>11:00 - 12:00<br>Sophie Hoffmann             |         |
| 12 Uhr |  |  |   | <b>Line Dance Fortgeschrittene</b><br>12:00 - 13:00<br>Anja Engelhardt |   | <b>Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezzib..</b><br>12:00 - 13:00<br>Sabine Tuengeler |         |
| 13 Uhr |  |  |   |  |   | <b>Selbstverteidigung für Frauen</b><br>13:00 - 14:00<br>Michael Caputo            |         |
| 14 Uhr |  |  |   |  |   |  |         |
| 15 Uhr |  |  |   |  |   | <b>Kung Fu</b><br>14:00 - 16:00<br>Michael Caputo                                  |         |
| 16 Uhr | <b>Capoeira Kids</b><br>16:00 - 17:00<br>Maximilian Caruso           |  |   | <b>Capoeira Kids</b><br>16:00 - 17:00<br>Maximilian Caruso             | <b>Kleine Spiele (4-5 Jahre)</b><br>16:00 - 17:00<br>Philipp Doepfner |  |         |
| 17 Uhr | <b>BBOP</b><br>17:00 - 18:00<br>Marta Magdalena Furtak               | <b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>17:00 - 18:00<br>Bettina Buettner        | <b>Power Workout</b><br>17:00 - 18:00<br>Claudia Hildenbrand        | <b>Hip Hop Teens</b><br>17:00 - 18:00<br>Chris Chmiel                  |   |  |         |
| 18 Uhr | <b>deepWORK</b><br>18:00 - 19:00<br>Sylvia Louise Thomas             | <b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>18:00 - 19:00<br>Bettina Buettner        | <b>deepWORK</b><br>18:00 - 19:00<br>Claudia Hildenbrand             | <b>Kung Fu</b><br>18:00 - 20:00<br>Michael Caputo                      | <b>Modern Arnis</b><br>18:00 - 20:00<br>Michael Lim                   |  |         |
| 19 Uhr | <b>Step &amp; BBP</b><br>19:00 - 20:00<br>Marta Magdalena Furtak     | <b>Cardio meets Pilates</b><br>19:00 - 19:45<br>Bettina Buettner         | <b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>19:00 - 20:00<br>Iris Froechtenicht |  |   |  |         |
| 20 Uhr | <b>Total Body Conditioning</b><br>20:00 - 21:00<br>Sarah Hennefarth  | <b>TBC &amp; Step</b><br>20:00 - 21:00<br>Christiane Wirth               | <b>Forró</b><br>20:00 - 21:00<br>Isabel Arruda Matheos de Lima      | <b>Fatburner Step</b><br>20:00 - 21:00<br>Sandra Mueller               | <b>Flamenco Einsteiger</b><br>20:00 - 22:00<br>Sofie Muench           |  |         |
| 21 Uhr | <b>Capoeira</b><br>21:00 - 22:00<br>Daniel Barbosa                   | <b>Faszienfitness &amp; Stretch</b><br>21:00 - 22:00<br>Christiane Wirth | <b>Capoeira</b><br>21:00 - 22:00<br>Daniel Barbosa                  |  |   |  |         |
| 22 Uhr |  |  |   |  |   |  |         |