

Forest Gym

After- Work- Fitness

Mittwoch 19:30 - 20:30 Forest
Freitag 16:30 - 17:30 Forest

Balance Workout

Freitag 09:30 - 10:30 Forest

Bauch & Rücken

Donnerstag 17:30 - 18:30 Forest

BBOP

Freitag 18:30 - 19:30 Forest

BBOP Intervall

Freitag 15:30 - 16:30 Forest

BBP

Montag 21:30 - 22:30 Forest

Bodyfit

Mittwoch 18:30 - 19:30 Forest

Bodyrobic

Samstag 17:30 - 18:30 Forest
Sonntag 11:30 - 12:30 Forest

Bodystyling

Sonntag 16:30 - 17:30 Forest

BodyWork

Montag 18:30 - 19:30 Forest

Dance Workout

Freitag 17:30 - 18:30 Forest

deepWORK

Mittwoch 16:30 - 17:30 Forest

Flowin Fit

Donnerstag 19:30 - 20:30 Forest

Functional Training

Montag 17:30 - 18:30 Forest
Dienstag 19:30 - 20:30 Forest
Donnerstag 18:30 - 19:30 Forest

HIT the Beat

Freitag 19:30 - 20:30 Forest

Intervall Training

Samstag 12:30 - 13:30 Forest

Krebsnachsorge (Rehasport)

Mittwoch 09:30 - 10:30 Forest
10:30 - 11:30 Forest

Langhantel

Montag 11:30 - 12:30 Forest
20:30 - 21:30 Forest
Dienstag 18:30 - 19:30 Forest
Mittwoch 20:30 - 21:30 Forest
Donnerstag 20:30 - 21:30 Forest
Samstag 11:30 - 12:30 Forest
15:30 - 16:30 Forest
Sonntag 09:30 - 10:30 Forest

Late Night Stretch

Mittwoch 21:30 - 22:00 Forest
Donnerstag 21:30 - 22:00 Forest

Muscle Power

Mittwoch 17:30 - 18:30 Forest
Samstag 10:30 - 11:30 Forest

New Body Fitness

Montag 19:30 - 20:30 Forest
Sonntag 15:30 - 16:30 Forest

Pilates

Freitag 11:30 - 12:30 Forest

Power BBP

Dienstag 20:30 - 21:30 Forest

Punch the Beat

Donnerstag 10:30 - 11:30 Forest

Rückbildungsgymnastik

Freitag 10:30 - 11:30 Forest

Step Aerobic

Sonntag 14:30 - 15:30 Forest

Step Aerobic & BBP

Montag 10:30 - 11:30 Forest



SPORTSTÄTTEN:

Forest Gym[Forest]



Inheidener Str. 64

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

Forest Gym Seite 2

Total Body Conditioning

Dienstag 17:30 - 18:30 Forest

Wake Up Fitness

Samstag 09:30 - 10:30 Forest

Wirbelsäulengymnastik

Samstag 16:30 - 17:30 Forest

Sonntag 10:30 - 11:30 Forest

Zumba Gold

Dienstag 10:30 - 11:30 Forest



SPORTSTÄTTEN:

Forest Gym[Forest]



Inheidener Str. 64

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