

Aerobic / Gymnastik

After-Work-Fitness

Montag	20:00 - 21:00	Beach	Susan Zeising
Mittwoch	19:00 - 20:00	Forest	Nina Turek
Donnerstag	19:00 - 20:00	Fit Gym	Eric Steeves

AROHA

Donnerstag	18:15 - 19:00	KS	Elke Helbig-Keicher
------------	---------------	----	---------------------

Balance Workout

Dienstag	10:00 - 11:00	WGym	Jane Seibert-Vollet
Sonntag	13:00 - 14:00	Beach	Vanessa Doll

Bauch & Rücken

Montag	10:00 - 11:00	H SCB	Jane Seibert-Vollet
	17:00 - 18:00	GYM 2	Sylvia Louise Thomas
Dienstag	19:00 - 20:00	H SCB	Nicole Zielinski
	21:00 - 22:00	Light	Barbara Aigner
Mittwoch	10:00 - 11:00	Forest	Marta Magdalena Furtak
Donnerstag	17:00 - 18:00	Forest	Michael Gudo
Freitag	10:00 - 11:00	H SCB	Elena Bauer
Sonntag	16:00 - 17:00	Beach	Stefan Kuschmann

Bauch Extrem

Samstag	14:00 - 15:00	Stone	Kim Kuczera
---------	---------------	-------	-------------

Bauch Intensiv

Donnerstag	21:00 - 21:30	Forest	Eric Steeves
------------	---------------	--------	--------------

BBOP

Montag	17:00 - 18:00	Halle	Marta Magdalena Furtak
	18:00 - 19:00	Forest	Michael Keim
Dienstag	11:00 - 12:00	Water	Jane Seibert-Vollet
	17:00 - 18:00	KS	Heide Urban
Mittwoch	18:00 - 19:00	H SCB	Angela Longo
	20:00 - 21:00	GYM 1	Susanne Ehrenheim
Donnerstag	18:00 - 19:00	Water	Petra Roemer
	19:00 - 20:00	Halle	Damaris Gaba-Lozancic
Freitag	18:00 - 19:00	GYM 1	Elena Bauer
	18:00 - 19:00	Forest	Marta Magdalena Furtak
Samstag	10:00 - 11:00	GYM 2	Sophie Hoffmann

BBP

Dienstag	17:00 - 18:00	Light	Rainer Peichl
	20:00 - 21:00	GYM 3	Michael Keim
Donnerstag	10:00 - 11:00	Water	Sonja Afflerbach
	20:00 - 21:00	Beach	Eric Steeves
Freitag	16:00 - 17:00	Forest	Marta Magdalena Furtak
Samstag	11:00 - 12:00	Stone	Holger Otto
Sonntag	14:00 - 15:00	Light	Eva Kinast

BBP & Relax

Donnerstag	19:00 - 20:00	Forest	Iris Froechtenicht
------------	---------------	--------	--------------------

BBP & Stretch ASF

Montag	19:00 - 20:00	GYM F	Marco Bahls
--------	---------------	-------	-------------

BBP-Flow

Samstag	13:00 - 14:00	Forest	Kim Kuczera
---------	---------------	--------	-------------

Beach Fitness

Sonntag	14:00 - 15:00	Beach	Elena Bauer
---------	---------------	-------	-------------

Beach Workout

Montag	19:00 - 20:00	Beach	Claudia Hildenbrand
--------	---------------	-------	---------------------

Body Complete

Sonntag	09:00 - 10:00	Forest	Chris Chmiel
---------	---------------	--------	--------------

Body Workout & BBOP

Sonntag	12:00 - 13:00	Stone	Senay Daglioglu
---------	---------------	-------	-----------------

Bodyfit

Sonntag	11:00 - 12:00	Light	Steffen Halbig
---------	---------------	-------	----------------

Bodyrobic

Montag	17:00 - 18:00	Water	Rainer Peichl
Sonntag	11:00 - 12:00	Forest	Chris Chmiel

Bodystyling

Montag	19:00 - 20:00	Stone	Nadja Grede
	20:30 - 21:15	VS	Sandra Mueller
Mittwoch	19:00 - 20:00	Beach	Lea Traexler
Donnerstag	17:30 - 18:15	KS	Elke Helbig-Keicher
	19:00 - 20:00	GYM 3	Sandra Mueller
Freitag	17:00 - 18:00	Street	Claudia Hildenbrand
Samstag	16:00 - 17:00	Stone	Gaetana Liuzzo
Sonntag	16:00 - 17:00	Stone	Christiane Wirth

BodyWork

Montag	18:00 - 19:00	Water	Claudia Hildenbrand
--------	---------------	-------	---------------------

Bootcamp

Montag	19:00 - 20:30	O	Jan Marchese
--------	---------------	---	--------------



SPORTSTÄTTEN:

- Beach Gym[Beach]**
Inheidener Str. 64
- Forest Gym[Forest]**
Inheidener Str. 64
- Fitness Gym[Fit Gym]**
Inheidener Str. 64
- Kirchner Schule[KS]**
Berger Str. 268, über Löwengasse
- Wellness Gym[WGym]**
Inheidener Str. 64
- Halle SCB[H SCB]**
Inheidener Str. 64
- GYM 2**
Berger Str. 294
- Light Gym[Light]**
Inheidener Str. 64
- Stone Gym[Stone]**
Inheidener Str. 64
- Halle**
Berger Str. 294
- Water Gym[Water]**
Inheidener Str. 64
- GYM 1**
Berger Str. 294
- GYM 3**
Berger Str. 294
- Gym F[GYM F]**
Konstanzer Str. 16
- Valentin-Senger Schule[VS]**
Valentin-Senger Straße 9, Frankfurt
- Street Style Gym[Street]**
Inheidener Str. 64
- Ostpark[O]**
Café am Ostpark
- 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

Aerobic / Gymnastik Seite 2

Bootcamp			
Montag	19:00 - 20:30	O	Jan Marchese
Freitag	18:00 - 19:30	O	Jan Marchese
deepWORK			
Montag	21:00 - 22:00	Stone	Michael Keim
Mittwoch	18:00 - 19:00	GYM 2	Claudia Hildenbrand
Donnerstag	19:00 - 20:00	Stone	Michael Gudo
Samstag	11:00 - 12:00	Water	Kamila Kufłowski
deepWORK Einsteiger			
Donnerstag	20:00 - 21:00	Stone	Michael Gudo
Fatburner Step			
Freitag	17:00 - 18:00	Forest	Marta Magdalena Furtak
Samstag	10:00 - 11:00	Stone	Holger Otto
Fatburner Workout			
Dienstag	18:00 - 19:00	GYM 3	Michael Keim
Fit +/- 50			
Donnerstag	11:00 - 12:00	Halle	Marion Schmidt
Fit for Day			
Sonntag	09:00 - 10:00	Yoga	Sabine Armbruster
Fitness Workout			
Montag	19:00 - 20:00	GYM 3	Sarah Hennefarth
Donnerstag	10:00 - 11:00	Stone	Monika Diaz del Aguila
	20:00 - 21:00	GYM 2	Sandra Mueller
Freitag	11:00 - 12:00	Forest	Jane Seibert-Vollet
Samstag	10:00 - 11:00	Water	Anne-Catherine Schaefer
	14:00 - 15:00	Water	Christiane Wirth
Fitness Workout ASF			
Dienstag	19:00 - 20:00	GYM F	Susan Zeising
Flexi- Power			
Donnerstag	10:00 - 11:00	Light	Angela Kerschgens-Krueger
	18:00 - 19:00	WGym	Iris Froechtenicht
Frauengymnastik			
Donnerstag	10:00 - 11:00	Halle	Marion Schmidt
Functional SURFSET			
Montag	18:00 - 19:00	Beach	Lisa Tritschler
Functional Training			
Montag	17:00 - 18:00	Forest	Claudia Hildenbrand
Dienstag	19:00 - 20:00	Forest	Christian Lorenz
Mittwoch	18:00 - 19:00	Forest	Corinna Koine
Donnerstag	18:00 - 19:00	Forest	Michael Gudo
Samstag	12:00 - 13:00	Forest	Holger Otto
HIT			
Donnerstag	11:00 - 12:00	Forest	Marta Magdalena Furtak
Freitag	19:00 - 20:00	Forest	Sailu Zhou
HIT Strong			
Montag	18:00 - 19:00	H SCB	Angelina Holstein
Jump & Style			
Mittwoch	10:00 - 11:00	Light	Christiane Wirth
Samstag	15:00 - 16:00	Light	Christiane Wirth
Jumping			
Montag	18:00 - 19:00	Light	Janina Romann
	19:00 - 20:00	Light	Lea Traexler
Dienstag	18:00 - 19:00	Light	Damaris Gaba-Lozancic
	20:00 - 21:00	Light	Barbara Aigner
Mittwoch	17:00 - 18:00	Light	Janine Kessler
	19:00 - 20:00	Light	Sarah Hennefarth
Donnerstag	11:00 - 12:00	Light	Elena Bauer
	18:00 - 19:00	Light	Claudia Hildenbrand
Freitag	19:00 - 20:00	Light	Sonja Afflerbach
Samstag	11:00 - 12:00	Light	Anne-Catherine Schaefer
Sonntag	13:00 - 14:00	Light	Elena Bauer
	15:00 - 16:00	Light	Elena Bauer
Jumping ASF			
Donnerstag	19:00 - 20:00	GYM F	Biljana Holstein
Freitag	18:00 - 19:00	GYM F	Claudia Burghardt
KamiBo			
Samstag	15:00 - 16:00	Stone	Stefan Kuschmann
Langhantel			
Montag	18:00 - 19:00	GYM 1	Jutta Wenzel
	20:00 - 21:00	Forest	Christiane Wirth
Dienstag	18:00 - 19:00	Forest	Christian Lorenz
Mittwoch	20:00 - 21:00	Forest	Holger Otto
Donnerstag	11:00 - 12:00	GYM 1	Christiane Wirth
	18:00 - 19:00	GYM 1	Chris Chmiel



SPORTSTÄTTEN:

Ostpark{O}

Café am Ostpark

Stone Gym{Stone}

Inheidener Str. 64

GYM 2

Berger Str. 294

Water Gym{Water}

Inheidener Str. 64

Forest Gym{Forest}

Inheidener Str. 64

GYM 3

Berger Str. 294

Halle

Berger Str. 294

Yoga Gym SCB 3{Yoga}

Inheidener Str. 64

Gym F{GYM F}

Konstanzer Str. 16

Light Gym{Light}

Inheidener Str. 64

Wellness Gym{WGym}

Inheidener Str. 64

Beach Gym{Beach}

Inheidener Str. 64

Halle SCB{H SCB}

Inheidener Str. 64

GYM 1

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

Aerobic / Gymnastik Seite 3

Langhantel

Donnerstag	18:00 - 19:00	GYM 1	Chris Chmiel
Freitag	20:00 - 21:00	GYM 1	Elena Bauer
Samstag	14:00 - 15:00	Forest	Stefan Kuschmann
Sonntag	12:00 - 13:00	Forest	Steffen Halbig

Late-Night-Workout

Mittwoch	21:00 - 22:00	Stone	Martin Janczak
----------	---------------	-------	----------------

Let's Bands

Dienstag	19:00 - 20:00	Water	Janine Kessler
Freitag	19:00 - 20:00	Street	Karolin Lautenbach

Max.Power

Donnerstag	21:30 - 22:00	Forest	Eric Steeves
------------	---------------	--------	--------------

Men Fitness

Samstag	11:00 - 12:00	Forest	Elena Bauer
---------	---------------	--------	-------------

Muscle Power

Samstag	10:00 - 11:00	Forest	Elena Bauer
---------	---------------	--------	-------------

New Body Fitness

Montag	18:00 - 19:00	Halle	Marta Magdalena Furtak
Dienstag	18:00 - 19:00	KS	Heide Urban
Freitag	19:00 - 20:00	Water	Barbara Aigner
Sonntag	15:00 - 16:00	Forest	Christiane Wirth

New Body Step

Montag	19:00 - 20:00	GYM 1	Jutta Wenzel
Dienstag	18:00 - 19:00	Stone	Kim Kuczera

NIA

Mittwoch	10:00 - 11:00	WGym	Bettina Buettner
----------	---------------	------	------------------

Pilates meets BBP

Dienstag	11:00 - 12:00	GYM 2	Diana Heine
----------	---------------	-------	-------------

PILOXING

Montag	19:00 - 20:00	Street	Susan Zeising
Dienstag	18:00 - 19:00	Water	Sarah Hennefarth
Mittwoch	18:00 - 19:00	Light	Sarah Hennefarth

Power Bauch

Montag	19:00 - 20:00	Water	Michael Keim
--------	---------------	-------	--------------

Power Mitte

Donnerstag	10:00 - 11:00	Fit Gym	Marta Magdalena Furtak
------------	---------------	---------	------------------------

Power Workout

Mittwoch	17:00 - 18:00	GYM 2	Claudia Hildenbrand
----------	---------------	-------	---------------------

Power-Bauch & Rückenfit

Dienstag	17:00 - 18:00	GYM 3	Michael Keim
Samstag	11:00 - 12:00	GYM 2	Sophie Hoffmann

Power-Bauch & Rückenfitness ASF

Samstag	11:00 - 12:00	GYM F	Iris Froechtenicht
---------	---------------	-------	--------------------

Slashpipe

Mittwoch	18:00 - 19:00	Water	Elena Bauer
Freitag	18:00 - 19:00	Water	Anne-Catherine Schaefer
Sonntag	12:00 - 13:00	Water	Elena Bauer

Step

Montag	20:00 - 21:00	Stone	Nadja Grede
Dienstag	19:00 - 20:00	Stone	Rainer Peichl
Freitag	18:00 - 19:00	Stone	Claudia Hildenbrand
Sonntag	14:00 - 15:00	Forest	Christiane Wirth

Step & BBP

Montag	10:00 - 11:00	Forest	Claudia Hildenbrand
	19:00 - 20:00	GYM 2	Marta Magdalena Furtak
	19:00 - 20:00	Forest	Christiane Wirth
Mittwoch	11:00 - 12:00	Forest	Marta Magdalena Furtak
	17:00 - 18:00	Forest	Christiane Wirth

Step Aerobic

Donnerstag	17:00 - 18:00	Stone	Claudia Hildenbrand
	18:00 - 19:00	Stone	Milenska Kravar

Step Basic

Donnerstag	19:00 - 20:00	GYM 1	Chris Chmiel
------------	---------------	-------	--------------

Step Fortgeschrittene

Mittwoch	20:00 - 21:00	Stone	Martin Janczak
----------	---------------	-------	----------------

Step Wettkampf

Dienstag	20:00 - 22:00	Stone	Rainer Peichl
----------	---------------	-------	---------------

Stretch & Workout

Montag	21:15 - 22:00	VS	Sandra Mueller
Dienstag	18:00 - 19:00	Beach	Nicole Zielinski
Mittwoch	19:00 - 20:00	WGym	Sylvia Lorey



SPORTSTÄTTEN:

GYM 1

Berger Str. 294

Forest Gym[Forest]

Inheidener Str. 64

Stone Gym[Stone]

Inheidener Str. 64

Water Gym[Water]

Inheidener Str. 64

Street Style Gym[Street]

Inheidener Str. 64

Halle

Berger Str. 294

Kirchner Schule[KS]

Berger Str. 268, über Löwengasse

Wellness Gym[WGym]

Inheidener Str. 64

GYM 2

Berger Str. 294

Light Gym[Light]

Inheidener Str. 64

Fitness Gym[Fit Gym]

Inheidener Str. 64

GYM 3

Berger Str. 294

Gym F[GYM F]

Konstanzer Str. 16

Valentin-Senger Schule[VS]

Valentin-Senger Straße 9, Frankfurt

Beach Gym[Beach]

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

Aerobic / Gymnastik Seite 4



Stretch & Workout

Mittwoch 19:00 - 20:00 WGym Sylvia Lorey

SURFSET

Montag 21:00 - 22:00 Beach Eric Steeves
 Dienstag 19:00 - 20:00 Beach Damaris Gaba- Lozancic
 Mittwoch 20:00 - 21:00 Beach Nina Turek
 Donnerstag 11:00 - 12:00 Beach Sonja Afflerbach
 18:00 - 19:00 Beach Janine Kessler
 21:00 - 22:00 Beach Michael Keim
 Freitag 18:00 - 19:00 Beach Sonja Afflerbach
 Samstag 13:00 - 14:00 Beach Janina Biesenberger

TBC & Step

Dienstag 20:00 - 21:00 GYM 2 Christiane Wirth

TH- Combat

Samstag 12:00 - 13:00 Light Steffen Halbig

Thai Bo

Montag 18:00 - 19:00 Stone Yvonne Bruechner
 Dienstag 10:00 - 11:00 Forest Claudia Hildenbrand
 Donnerstag 19:00 - 20:00 WGym Milenka Kravar
 Freitag 18:00 - 19:00 H SCB Barbara Aigner

Thai Bo Workout

Mittwoch 19:00 - 20:00 GYM 1 Susanne Ehrenheim

Toso X

Dienstag 19:00 - 20:00 Fit Gym Daniela Schlag
 Sonntag 13:00 - 14:00 Stone Nina Herold

Total Body Conditioning

Montag 11:00 - 12:00 Forest Claudia Hildenbrand
 20:00 - 21:00 GYM 2 Sarah Hennefarth
 21:00 - 22:00 Forest Christiane Wirth
 Dienstag 17:00 - 18:00 Water Martin Janczak
 Mittwoch 18:00 - 19:00 Stone Christiane Wirth
 Donnerstag 10:00 - 11:00 GYM 2 Christiane Wirth
 18:00 - 19:00 GYM 3 Damaris Gaba- Lozancic
 Sonntag 15:00 - 16:00 WGym Stefan Kuschmann

Total Body Conditioning ASF

Montag 18:00 - 19:00 GYM F Marco Bahls

TRX

Montag 18:00 - 19:00 Street Janine Kessler
 Dienstag 11:00 - 12:00 Street Claudia Hildenbrand
 19:00 - 20:00 Street Kim Kuczera
 Mittwoch 18:00 - 19:00 Street Daniela Seib
 Donnerstag 17:00 - 18:00 Street Naomi Gutfleisch
 20:00 - 21:00 Street Michael Keim
 Freitag 18:00 - 19:00 Street Sailu Zhou
 Samstag 11:00 - 12:00 Street Steffen Halbig

Wake Up Fitness

Samstag 09:00 - 10:00 Beach Elena Bauer

Yoga & TRX

Mittwoch 19:00 - 20:00 Street Corinna Koine

Yoga im Sand

Donnerstag 19:00 - 20:00 Beach Ramona Baisch

SPORTSTÄTTEN:

Wellness Gym[WGym]

Inheidener Str. 64

Beach Gym[Beach]

Inheidener Str. 64

GYM 2

Berger Str. 294

Light Gym[Light]

Inheidener Str. 64

Stone Gym[Stone]

Inheidener Str. 64

Forest Gym[Forest]

Inheidener Str. 64

Halle SCB[H SCB]

Inheidener Str. 64

GYM 1

Berger Str. 294

Fitness Gym[Fit Gym]

Inheidener Str. 64

Water Gym[Water]

Inheidener Str. 64

GYM 3

Berger Str. 294

Gym F[GYM F]

Konstanzer Str. 16

Street Style Gym[Street]

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