

## Aerobic / Gymnastik

### After-Work-Fitness

Montag	20:00 - 21:00	Beach	Sandra Misovski
Mittwoch	19:00 - 20:00	Forest	Nina Turek
<b>AROHA</b>			
Donnerstag	18:15 - 19:00	KS	Elke Helbig-Keicher
<b>Balance Workout</b>			
Dienstag	10:00 - 11:00	WGym	Jane Seibert-Vollet
Sonntag	13:00 - 14:00	Beach	Stephanie Pfaff
<b>Bauch &amp; Rücken</b>			
Montag	10:00 - 11:00	H SCB	Boris Zielinski
	17:00 - 18:00	Halle	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
<b>Bauch &amp; Rücken ASF</b>			
Montag	11:00 - 12:00	GYM F	Rainer Peichl
<b>Bauch Extrem</b>			
Samstag	14:00 - 15:00	Stone	Kim Kuczera
<b>Bauch Intensiv</b>			
Donnerstag	21:00 - 21:30	Forest	Eric Steeves
<b>BBOP</b>			
Montag	17:00 - 18:00	GYM 2	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	Nina Turek
	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
<b>BBP</b>			
Dienstag	17:00 - 18:00	Light	Rainer Peichl
	20:00 - 21:00	Halle	Michael Keim
Donnerstag	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
<b>BBP &amp; Relax</b>			
Donnerstag	19:00 - 20:00	Forest	Iris Froechtenicht
<b>BBP &amp; Stretch ASF</b>			
Montag	19:00 - 20:00	GYM F	Marco Bahls
<b>BBP-Flow</b>			
Samstag	13:00 - 14:00	Forest	Kim Kuczera
<b>Beach Fitness</b>			
Sonntag	14:00 - 15:00	Beach	Elena Bauer
<b>Beach Workout</b>			
Montag	19:00 - 20:00	Beach	Sandra Misovski
<b>Body Complete</b>			
Sonntag	09:00 - 10:00	Forest	Chris Chmiel
<b>Body Workout &amp; BBOP</b>			
Sonntag	12:00 - 13:00	Stone	Senay Daglioglu
<b>Bodyfit</b>			
Sonntag	11:00 - 12:00	Light	Steffen Halbig
<b>Bodyrobic</b>			
Montag	17:00 - 18:00	Water	Michael Keim
Sonntag	11:00 - 12:00	Forest	Chris Chmiel
<b>Bodystyling</b>			
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
<b>BodyWork</b>			
Montag	18:00 - 19:00	Water	Claudia Hildenbrand



### SPORTSTÄTTEN:

<b>Beach Gym[Beach]</b>	Inheidener Str. 64
<b>Forest Gym[Forest]</b>	Inheidener Str. 64
<b>Kirchner Schule[KS]</b>	Berger Str. 268, über Löwengasse
<b>Wellness Gym[WGym]</b>	Inheidener Str. 64
<b>Halle SCB[H SCB]</b>	Inheidener Str. 64
<b>Halle</b>	Berger Str. 294
<b>Light Gym[Light]</b>	Inheidener Str. 64
<b>Gym F[GYM F]</b>	Konstanzer Str. 16
<b>Stone Gym[Stone]</b>	Inheidener Str. 64
<b>GYM 2</b>	Berger Str. 294
<b>Water Gym[Water]</b>	Inheidener Str. 64
<b>GYM 1</b>	Berger Str. 294
<b>Valentin-Senger Schule[VS]</b>	Valentin-Senger Straße 9, Frankfurt
<b>GYM 3</b>	Berger Str. 294
<b>Street Style Gym[Street]</b>	Inheidener Str. 64
<b>WEITERE INFOS:</b>	
Turngemeinde Bornheim 1860 e.V. Berger Straße 294, 60385 Frankfurt Telefon 069 / 4600040 Email: info@tgbornheim.de www.tgbornheim.de	
<b>Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:</b> Montag - Freitag 8.00 bis 12.00 Uhr 15.00 bis 20.00 Uhr	

## Aerobic / Gymnastik Seite 2

<b>Bootcamp</b>			
Montag	19:00 - 20:30	O	Jan Marchese
Freitag	18:00 - 19:30	O	Jan Marchese
<b>deepWORK</b>			
Montag	18:00 - 19:00	GYM 2	Sylvia Louise Thomas
	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
<b>Fatburner Step</b>			
Freitag	17:00 - 18:00	Forest	Marta Magdalena Furtak
Samstag	10:00 - 11:00	Stone	Holger Otto
<b>Fatburner Workout</b>			
Dienstag	18:00 - 19:00	GYM 3	Michael Keim
<b>Fit +/- 50</b>			
Donnerstag	11:00 - 12:00	Halle	Marion Schmidt
<b>Fit for Day</b>			
Sonntag	09:00 - 10:00	Yoga	Sabine Armbruster
<b>Fitness Workout</b>			
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	Stone	Jane Seibert-Vollet
Samstag	10:00 - 11:00	Water	Anne-Catherine Schaefer
Sonntag	11:00 - 12:00	UG	Daniela Seib
<b>Fitness Workout ASF</b>			
Dienstag	19:00 - 20:00	GYM F	Susan Zeising
<b>Flexi- Power</b>			
Donnerstag	10:00 - 11:00	Light	Angela Kerschgens-Krueger
	18:00 - 19:00	WGym	Iris Froechtenicht
<b>Frauengymnastik</b>			
Donnerstag	10:00 - 11:00	Halle	Marion Schmidt
<b>Functional SURFSET</b>			
Montag	18:00 - 19:00	Beach	Lisa Tritschler
<b>Functional Training</b>			
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
<b>HIIT Strong</b>			
Montag	18:00 - 19:00	H SCB	Angelina Holstein
<b>HIT</b>			
Donnerstag	11:00 - 12:00	Forest	Marta Magdalena Furtak
Freitag	19:00 - 20:00	Forest	Sailu Zhou
<b>Jump &amp; Style</b>			
Mittwoch	10:00 - 11:00	Light	Christiane Wirth
Samstag	15:00 - 16:00	Light	Christiane Wirth
<b>Jumping</b>			
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
<b>Jumping ASF</b>			
Montag	10:00 - 11:00	GYM F	Rainer Peichl
Donnerstag	19:00 - 20:00	GYM F	Biljana Holstein
Freitag	18:00 - 19:00	GYM F	Christina Mueller
<b>KAHA ASF</b>			
Dienstag	17:00 - 18:00	GYM F	Inge Richter
<b>KamiBo</b>			
Samstag	15:00 - 16:00	Stone	Stefan Kuschmann
<b>Langhantel</b>			
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



### SPORTSTÄTTEN:

#### Ostpark[O]

Café am Ostpark

#### GYM 2

Berger Str. 294

#### Stone Gym[Stone]

Inheidener Str. 64

#### 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

#### Uni Sportanlage Ginnheim[UG]

Ginnheimer Landstraße 39

#### 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

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
Freitag	20:00 - 21:00	GYM 1	Elena Bauer
Samstag	14:00 - 15:00	GYM 1	Milenka Kravar
	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
----------	---------------	-------	----------------

### 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

### New Body Step & BBOP

Samstag	13:00 - 14:00	GYM 1	Milenka Kravar
---------	---------------	-------	----------------

### 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
Donnerstag	10:00 - 11:00	Water	Lisa Tritschler
Freitag	18:00 - 19:00	Light	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	Forest	Christiane Wirth
	19:00 - 20:00	GYM 2	Marta Magdalena Furtak
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	Milenka 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
----------	---------------	-------	---------------



### SPORTSTÄTTEN:

#### Forest Gym[Forest]

Inheidener Str. 64

#### GYM 1

Berger Str. 294

#### Stone Gym[Stone]

Inheidener Str. 64

#### Water Gym[Water]

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

#### Street Style Gym[Street]

Inheidener Str. 64

#### 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

### 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

### 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

### SURFSET

Montag 21:00 - 22:00 Beach Sandra Misovski  
 Dienstag 19:00 - 20:00 Beach Damaris Gaba- Lozancic  
 Mittwoch 20:00 - 21:00 Beach Nina Turek  
 Donnerstag 11:00 - 12:00 Beach Rainer Peichl  
 18:00 - 19:00 Beach Janine Kessler  
 21:00 - 22:00 Beach Michael Keim  
 Freitag 17:00 - 18:00 Beach Lisa Tritschler  
 Samstag 13:00 - 14:00 Beach Janina Biesenberger

### TBC & Step

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

### TBC mit Slashpipe

Samstag 14:00 - 15:00 Water Christiane Wirth

### Thai Bo

Montag 18:00 - 19:00 Stone Yvonne Bruechner  
 Dienstag 10:00 - 11:00 Forest Claudia Hildenbrand  
 19:00 - 20:00 Halle Daniela Schlag  
 Donnerstag 19:00 - 20:00 WGym Milenka Kravar  
 Freitag 18:00 - 19:00 H SCB Barbara Aigner  
 Samstag 12:00 - 13:00 Light Steffen Halbig  
 Sonntag 13:00 - 14:00 Stone Nina Herold

### Thai Bo Workout

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

### Total Body Conditioning

Montag 11:00 - 12:00 Forest Claudia Hildenbrand  
 20:00 - 21:00 GYM 2 Sarah Hennenfarth  
 21:00 - 22:00 Forest Christiane Wirth  
 Dienstag 17:00 - 18:00 Water Damaris Gaba- Lozancic  
 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  
 19:00 - 20:00 H SCB Eric Steeves  
 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 Janine Kessler  
 Donnerstag 10:00 - 11:00 Street Rainer Peichl  
 17:00 - 18:00 Street Mohamed Zazri  
 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:

#### Stone Gym[Stone]

Inheidener Str. 64

#### Valentin-Senger Schule[VS]

Valentin-Senger Straße 9, Frankfurt

#### Beach Gym[Beach]

Inheidener Str. 64

#### Wellness Gym[WGym]

Inheidener Str. 64

#### GYM 2

Berger Str. 294

#### Water Gym[Water]

Inheidener Str. 64

#### Forest Gym[Forest]

Inheidener Str. 64

#### Halle

Berger Str. 294

#### Halle SCB[H SCB]

Inheidener Str. 64

#### Light Gym[Light]

Inheidener Str. 64

#### GYM 1

Berger Str. 294

#### 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