

Aerobic / Gymnastik

After-Work-Fitness

Montag 20:00 - 21:00
Mittwoch 19:00 - 20:00

Beach
Forest

Sandra Misovski
Nina Turek

AROHA

Donnerstag 18:15 - 19:00

KS

Elke Helbig-Keicher

Balance Workout

Dienstag 10:00 - 11:00
Sonntag 13:00 - 14:00

WGym
Beach

Jane Seibert-Vollet
Stephanie Pfaff

Bauch & Rücken

Montag 10:00 - 11:00
17:00 - 18:00
Dienstag 19:00 - 20:00
21:00 - 22:00
Mittwoch 10:00 - 11:00
Donnerstag 17:00 - 18:00
Freitag 10:00 - 11:00
Sonntag 16:00 - 17:00

H SCB
Halle
H SCB
Light
Forest
Forest
H SCB
Beach

Boris Zielinski
Sylvia Louise Thomas
Nicole Zielinski
Barbara Aigner
Marta Magdalena Furtak
Michael Gudo
Elena Bauer
Stefan Kuschmann

Bauch & Rücken ASF

Montag 11:00 - 12:00

GYM F

Rainer Peichl

Bauch Extrem

Samstag 14:00 - 15:00

Stone

Kim Kuczera

Bauch Intensiv

Donnerstag 21:00 - 21:30

Forest

Sandra Misovski

BBOP

Montag 17:00 - 18:00
18:00 - 19:00
Dienstag 11:00 - 12:00
17:00 - 18:00
Mittwoch 18:00 - 19:00
20:00 - 21:00
Donnerstag 18:00 - 19:00
18:15 - 19:00
19:00 - 20:00
Freitag 18:00 - 19:00
18:00 - 19:00
Samstag 10:00 - 11:00

GYM 2
Forest
Water
KS
H SCB
GYM 1
Water
Halle
Halle
GYM 1
Forest
GYM 2

Marta Magdalena Furtak
Michael Keim
Jane Seibert-Vollet
Heide Urban
Nina Turek
Susanne Ehrenheim
Petra Roemer
Sandra Mueller
Damaris Gaba-Lozancic
Elena Bauer
Marta Magdalena Furtak
Sophie Hoffmann

BBP

Dienstag 17:00 - 18:00
20:00 - 21:00
Donnerstag 20:00 - 21:00
Freitag 16:00 - 17:00
Samstag 11:00 - 12:00
Sonntag 14:00 - 15:00

Light
Halle
Beach
Forest
Stone
Light

Rainer Peichl
Michael Keim
Sandra Misovski
Marta Magdalena Furtak
Holger Otto
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

Sandra Misovski

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
Sonntag 11:00 - 12:00

Water
Forest

Michael Keim
Chris Chmiel

Bodystyling

Montag 19:00 - 20:00

Stone

Nadja Grede

Bodystyling

Montag 20:30 - 21:15

VS

Sandra Mueller

Bodystyling

Mittwoch 19:00 - 20:00

Beach

Martin Janczak

Bodystyling

Donnerstag 17:30 - 18:15
19:00 - 20:00

KS
GYM 3

Elke Helbig-Keicher
Sandra Mueller



SPORTSTÄTTEN:

Beach Gym[Beach]

Inheidener Str. 64

Forest Gym[Forest]

Inheidener Str. 64

Kirchner Schule[KS]

Berger Str. 268, über Löwengasse

Wellness Gym[WGym]

Inheidener Str. 64

Halle SCB[H SCB]

Inheidener Str. 64

Halle

Berger Str. 294

Light Gym[Light]

Inheidener Str. 64

Gym F[GYM F]

Konstanzer Str. 16

Stone Gym[Stone]

Inheidener Str. 64

GYM 2

Berger Str. 294

Water Gym[Water]

Inheidener Str. 64

GYM 1

Berger Str. 294

Valentin-Senger Schule[VS]

Valentin-Senger Straße 9, Frankfurt

GYM 3

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 2



Bodystyling			
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	Nicole Griffin
Freitag	18:00 - 19:30	O	Jan Marchese
deepWORK			
Montag	18:00 - 19:00	GYM 2	Sylvia Louise Thomas
deepWORK			
Montag	21:00 - 22:00	Stone	Michael Keim
deepWORK			
Mittwoch	18:00 - 19:00	GYM 2	Claudia Hildenbrand
deepWORK			
Donnerstag	19:00 - 20:00	Stone	Michael Gudo
Samstag	11:00 - 12:00	Water	Sailu Zhou
Fatburner Step			
Donnerstag	20:00 - 21:00	GYM 2	Sandra Mueller
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
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
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	Sailu Zhou
HIIT Strong			
Montag	18:00 - 19:00	H SCB	Angelina Holstein
HIT			
Donnerstag	11:00 - 12:00	Forest	Marta Magdalena Furtak
Freitag	19:00 - 20:00	Forest	Christian Hellfritzsch
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

SPORTSTÄTTEN:

Street Style Gym[Street]

Inheidener Str. 64

Stone Gym[Stone]

Inheidener Str. 64

Water Gym[Water]

Inheidener Str. 64

Ostpark[O]

Café am Ostpark

GYM 2

Berger Str. 294

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

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



Jumping ASF			
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
KAHA ASF			
Dienstag	17:00 - 18:00	GYM F	Inge Richter
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
Freitag	20:00 - 21:00	GYM 1	Elena Bauer
Samstag	14:00 - 15:00	GYM 1	Milenska 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	Sandra Misovski
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	Milenska 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

SPORTSTÄTTEN:

Gym F[GYM F]

Konstanzer Str. 16

Stone Gym[Stone]

Inheidener Str. 64

GYM 1

Berger Str. 294

Forest Gym[Forest]

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

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 & BBP

Montag	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

Mittwoch	20:00 - 21:00	Stone	Martin Janczak
Donnerstag	19:00 - 20:00	GYM 1	Chris Chmiel

Step Wettkampf

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

Stretch & Workout

Montag	21:15 - 22:00	VS	Sandra Mueller
--------	---------------	----	----------------

Stretch & Workout

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 Slaspipes

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 Hennefarth
	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	Sandra Misovski
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	Torsten Fischer
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	Christian Hellfritzschn
Samstag	11:00 - 12:00	Street	Steffen Halbig
	12:00 - 13:00	Street	Holger Otto

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:

GYM 2

Berger Str. 294

Forest Gym[Forest]

Inheidener Str. 64

Stone Gym[Stone]

Inheidener Str. 64

GYM 1

Berger Str. 294

Valentin-Senger Schule[VS]

Valentin-Senger Straße 9, Frankfurt

Beach Gym[Beach]

Inheidener Str. 64

Wellness Gym[WGym]

Inheidener Str. 64

Water Gym[Water]

Inheidener Str. 64

Halle

Berger Str. 294

Halle SCB[H SCB]

Inheidener Str. 64

Light Gym[Light]

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