Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.

fresh fun fit free

Gesundheitssport

Aerial Yoga

Mittwoch	11:00	12:00	Street
	20:00	21:00	Street
Donnerstag	19:00	20:00	Street
	20:00	21:00	Street
Sonntag	10:00	11:00	Street

Aqua Orthopädie (Rehasport)

Dienstag	08:00	09:00	P
Mittwoch	11:30	12:30	AGymSB1
	12:30	13:30	HUF
	13:30	14:30	HUF
Donnerstag	08:00	09:00	AGymSB1
	09:00	10:00	AGymSB1
Freitag	09:00	10:00	F
	10:00	11:00	F
	10:00	11:00	AGymSB1
	11:00	12:00	AGymSB1
	13:30	14:30	AGymSB1

Cardio meets Pilates

Dienstag	19:00	20:00	GYM 2

Faszien in Bewegung

Montag	11:00	12:00	Yoga

Faszienyoga

Montag	19:00	20:00	GYM F

Faszilates

Montag	10:00	11:00	GYM F

Koronarsport (Rehasport)

Montag	17:30	19:00	MS
	19:00	20:30	MS
Dienstag	18:00	20:00	LvRS
	19:00	21:00	KS
Mittwoch	10:30	11:30	WGym
	11:30	12:30	WGym

Krebsnachsorge (Rehasport)

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

Late Night Yoga

Donnerstag	20:00	21:00	Fit Gym

Orthopädie (Rehasport)

Montag	15:30	16:30	GYM 1
	16:30	17:30	GYM 1
	17:30	18:30	KS
	18:30	19:30	KS
Dienstag	09:30	10:30	WGym
	10:30	11:30	WGym
	11:30	12:30	WGym
	15:30	16:30	WGym
	16:30	17:30	WGym
	17:30	18:30	WGym
Mittwoch	12:30	13:30	WGym
	17:00	18:00	GYM 2
	18:00	19:00	GYM 2
Freitag	10:30	11:30	WGym
Samstag	13:30	14:30	WGym

Pilates

Montag	10:00	11:00	GYM 2
	19:00	20:00	Yoga
Dienstag	18:00	19:00	Fit Gym
	18:00	19:00	Yoga
Mittwoch	11:00	12:00	Stone
	17:00	18:00	Yoga
	18:30	19:30	GYM 1
	19:30	20:30	WGym
Freitag	11:30	12:30	Forest
	17:00	18:00	Yoga
Samstag	11:00	12:00	Yoga
	12:00	13:00	GYM 3

Pilates & Faszien

Mittwoch	18:30	19:30	Beach
Freitag	10:30	11:30	Light

Pilates Einsteiger

Montag	18:00	19:00	Yoga
Donnerstag	19:00	20:00	Yoga
Sonntag	10:00	11:00	Yoga

Pilates Rücken

Montag	17:00	18:00	GYM 2

SPORTSTÄTTEN:

Street Style Gym[Street]

Inheidener Str. 64

Panoramabad Bornheim (Lehrbecken 2)[P]

Inheidener Straße 60

Aqua Gym Schwimmkursbahn 1[AGymSB1]

Inheidener Str. 64

Hufelandhaus[HUF]

Wilhelmshöher Str.34

Gartenbad Fechenheim (Bahn 3 & 4)[F]

Konstanzer Str. 16

Gartenbad Fechenheim (Bahn 1 & 2)[F]

Konstanzer Str. 16

GYM 2

Berger Str. 294

Yoga Gym[Yoga]

Inheidener Str. 64

Gym F[GYM F]

Konstanzer Str. 16

Mosaikschule[MS]

Garhart- Hauptmann- Ring 240a

Louise- von- Rothschild- Schule [LvRS]

Usinger Str.24, über Weidenbornstraße

Kirchner Schule[KS]

Berger Str. 268, über Löwengasse

Wellness Gym[WGym]

Inheidener Str. 64

Forest Gym[Forest]

Inheidener Str. 64

Fitness Gym[Fit Gym]

Inheidener Str. 64

GYM 1

Berger Str. 294

Stone Gym[Stone]

Inheidener Str. 64

GYM 3

Berger Str. 294

Beach Gym[Beach]

Inheidener Str. 64

Light Gym[Light]

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

Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.

fresh fun fit free

Gesundheitssport Seite 2

Power Yoga

Dienstag	11:00	12:00	Yoga
Mittwoch	18:00	19:00	Yoga
Donnerstag	12:00	13:00	Yoga
	18:00	19:00	Yoga
Freitag	10:00	11:00	Yoga
	18:00	19:00	Yoga
Samstag	15:00	16:00	Yoga
Sonntag	14:00	15:00	Yoga

Qi Gong

Mittwoch	18:30	19:30	WGym
Freitag	10:00	11:00	GYM 2

Rückbildungsgymnastik

Freitag	10:30	11:30	Forest

Rücken & Relax

Mittwoch	20:00	21:00	GYM 2

Rückenfit

Montag	17:00	18:00	GYM F
Samstag	14:30	15:30	WGym

Stretch & Relax

Montag	11:00	12:00	H SCB
Dienstag	18:30	19:30	Water
Donnerstag	11:00	12:00	Street
	17:00	18:00	Yoga
Freitag	11:00	12:00	H SCB
Sonntag	15:00	16:00	Yoga

Sturzprophylaxe

Montag	11:00	12:00	Beach
Mittwoch	10:00	11:00	GYM 2

Tai Chi

Freitag	11:00	12:00	GYM 2

Tai Chi Anfänger

Mittwoch	19:30	20:30	Stone

Tai Chi Fortgeschrittene

Montag	19:30	20:30	GYM 1

Vitaler Rücken

Mittwoch	09:30	10:30	Light
	16:00	17:00	Yoga
Freitag	11:00	12:00	Fit Gym
Sonntag	11:30	12:30	WGym

Wirbelsäulengymnastik

Montag	10:30	11:30	MGym
Dienstag	10:00	11:00	Stone
	17:00	18:00	GYM 2
	18:00	19:00	GYM 2
Mittwoch	16:30	17:30	GYM 1
	17:30	18:30	GYM 1
Freitag	11:00	12:00	Halle
Samstag	10:00	11:00	GYM F
	10:00	11:00	Halle
	11:00	12:00	Halle
	16:30	17:30	Forest
Sonntag	10:30	11:30	Forest

Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball

Samstag	12:00	13:00	GYM 2

Workout Yoga

Samstag	10:00	11:00	Yoga

Yoga

Montag	17:00	18:00	Yoga
Dienstag	18:30	19:30	GYM 1
	20:00	21:00	Yoga
Donnerstag	13:00	14:00	Yoga
	20:00	21:00	Yoga
Samstag	14:00	15:00	GYM 2
Sonntag	11:00	12:00	Yoga

Yoga Basic

Dienstag	10:00	11:00	Yoga
Mittwoch	10:00	11:00	Yoga
Freitag	18:30	19:30	E
Sonntag	10:30	11:30	Water

Yoga Einsteiger

Montag	10:00	11:00	Yoga
Donnerstag	17:00	18:00	E
Samstag	09:00	10:00	Yoga

SPORTSTÄTTEN:

Yoga Gym[Yoga]

Inheidener Str. 64

Wellness Gym[WGym]

Inheidener Str. 64

GYM 2

Berger Str. 294

Forest Gym[Forest]

Inheidener Str. 64

Gym F[GYM F]

Konstanzer Str. 16

Halle SCB[H SCB]

Inheidener Str. 64

Water Gym[Water]

Inheidener Str. 64

Street Style Gym[Street]

Inheidener Str. 64

Beach Gym[Beach]

Inheidener Str. 64

Stone Gym[Stone]

Inheidener Str. 64

GYM 1

Berger Str. 294

Light Gym[Light]

Inheidener Str. 64

Fitness Gym[Fit Gym]

Inheidener Str. 64

Mountain Gym[MGym]

Inheidener Str. 64

Halle

Berger Str. 294

Empore[E]

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

Gesundheitssport Seite 3

Yoga Exakt

Mittwoch	19:00 - 20:00	Yoga
Freitag	11:00 - 12:00	Yoga
Sonntag	09:00 - 10:00	Fit Gym

Yoga Flow

Montag	20:00 - 21:00	GYM F
Mittwoch	12:00 - 13:00	Yoga
Donnerstag	10:00 - 11:00	Yoga
	18:00 - 19:00	E
Samstag	14:00 - 15:00	Yoga
	16:00 - 17:00	Yoga

Yoga für Schwangere

Donnerstag	11:30 - 12:30	Water
Sonntag	12:00 - 13:00	Yoga

Yoga meets Pilates

Montag	10:00 - 11:00	Stone
Donnerstag	16:00 - 17:00	Yoga
Freitag	19:00 - 20:00	Yoga
Samstag	13:00 - 14:00	Yoga
Sonntag	16:00 - 17:00	Yoga

Yoga Move

Montag	11:00 - 12:00	GYM 2

Yoga Relax

Dienstag	19:00 - 20:00	Yoga
Donnerstag	18:00 - 19:00	GBP

Yoga Rückbildung

Donnerstag	10:30 - 11:30	Water

Yoga Rücken

Montag	10:30 - 11:30	GBP
Mittwoch	11:00 - 12:00	Yoga
Freitag	16:00 - 17:00	Yoga

Yoga Slow

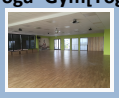
Dienstag	10:30 - 11:30	GYM 1
	17:30 - 18:30	GYM 1
Samstag	12:00 - 13:00	Yoga

Yogilates

Montag	20:00 - 21:00	Yoga
Donnerstag	11:00 - 12:00	Yoga

SPORTSTÄTTEN:

Yoga Gym[Yoga]

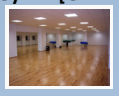


Inheidener Str. 64

Fitness Gym[Fit Gym]

Inheidener Str. 64

Gym F[GYM F]



Konstanzer Str. 16

Empore[E]

Berger Str. 294

Water Gym[Water]

Inheidener Str. 64

Stone Gym[Stone]

Inheidener Str. 64

GYM 2

Berger Str. 294

Günthersburgpark[GBP]

Café im Günthersburgpark

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