

## After- Work- Fitness

Ein Power-Workout mit Intervall- bzw. Fettverbrennungs Elementen wie auch Entspannungsübungen. Für alle Berufstätigen, die nach der Arbeitswoche gut ins Wochenende starten wollen.

### TERMINE:

Montag	18:00 - 19:00	GYM F
Mittwoch	19:30 - 20:30	Forest
Freitag	16:30 - 17:30	Forest

### SPORTSTÄTTEN:

#### Gym [GYM F]



Konstanzer Str. 16

#### 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](mailto:info@tgbornheim.de)  
[www.tgbornheim.de](http://www.tgbornheim.de)

### Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Montag - Freitag  
8.00 bis 12.00 Uhr  
15.00 bis 20.00 Uhr