

## SURFSET

Das Training auf den Surfboards ist eine Kombination aus Balanceakt und Tiefenmuskulaturtraining. Balance-, Fettverbrennung, Ausdauer- und Ganzkörperübungen gestalten den Kurs abwechslungsreich. Sprungvarianten, Balanceübungen und Paddlebewegungen verbrennen dabei effektiv Kalorien und Standübungen fördern die Koordination.

### TERMINE:

Dienstag	19:30 - 20:30	Beach
Mittwoch	19:30 - 20:30	Beach

### SPORTSTÄTTEN:

Beach Gym[Beach]



Inheidener Str. 64

### WEITERE INFOS:

**Sportcenter Bornheim**  
Inheidener Str. 64, 60385 Frankfurt  
Tel. 069 9450720  
Email: [info@tgbornheim.de](mailto:info@tgbornheim.de)  
[www.tgbornheim.de](http://www.tgbornheim.de)