

5 gute Gründe für unsere Premium-Kurse!

**Möchten auch Sie etwas für sich und Ihren Körper tun?
Wir nennen Ihnen 5 gute Gründe, warum Sie mit unseren
Premium-Kursen fit werden und damit auf dem richtigen Weg
zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden sind!**

- Durch das Buchen einer begrenzten Anzahl von Einheiten können Sie neue Angebote ausprobieren oder auch für Sie interessante Inhalte vertiefen
- Sie trainieren in kleinen, festen Gruppen
- Wir gewährleisten Ihnen eine individuelle Betreuung durch unsere hochqualifizierten Kursleiter
- Durch aufbauende Kursinhalte spüren Sie schnell Fortschritte
- Bei regelmäßiger Teilnahme optimieren Sie Ihren persönlichen Trainingseffekt

Folgendes sollten Sie bitte mitbringen:

- Ein großes Handtuch zum Unterlegen
- Feste, saubere Hallenschuhe
- Bequeme Sportkleidung
- Ausreichend Getränke in Plastikflaschen
- Zu unseren Entspannungskursen zusätzlich Wollsocken

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei unseren Premium-Kursen!

Premium-Kursprogramm 2018/I

Übersicht Erwachsene

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:45-09:45 # 401 Beckenboden-Gymnastik 15.01.-19.03. - 10 Einheiten	16:25-17:55 # 405 Bewegen statt schonen 16.01.-20.03. - 10 Einheiten	16:00-17:00 # 406 17:00-18:00 # 407 Rückenfit 60 plus 17.01.-21.03. - 10 Einheiten	08:45-09:45 # 409 Osteoporose-Gymnastik 18.01.-22.03. - 10 Einheiten		
	16:45-18:00 # 303 (E) Yoga - Sonnengruß im Flow 16.01.-20.03. - 10 Einheiten	17:00-18:15 # 312 Yoga & Pilates 17.01.-21.03. - 10 Einheiten	09:00-10:00 # 315 Pilates 18.01.-22.03. - 10 Einheiten		10:30-12:00 # 311 (M) Yoga Flow - Yin & Yang 20.01.-24.03. - 10 Einheiten
18:00-19:00 # 604 (E) TRX® 15.01.-19.03. - 10 Einheiten	17:45-18:45 # 314 Pilates 16.01.-20.03. - 8 Einheiten	18:00-19:30 # 307 Yoga - Rückenfit 17.01.-21.03. - 10 Einheiten	10:00-11:00 # 403 Rückenfitness 18.01.-22.03. - 10 Einheiten		10:30-12:00 # 806 (M) Ballett 20.01.-24.03. - 10 Einheiten
18:45-19:45 # 402 Rückenfitness 15.01.-19.03. - 10 Einheiten	18:00-19:00 # 501 STRONG by Zumba® 16.01.-06.03. - 8 Einheiten	18:30-19:30 # 203 Qigong & Entspannung 17.01.-21.03. - 10 Einheiten	18:00-19:30 # 804 Linedance 18.01.-22.03. - 10 Einheiten		12:15-13:45 # 807 (F) Ballett 20.01.-24.03. - 10 Einheiten
19:15-20:15 # 301 (M) Yoga - Sonnengruß im Flow 15.01.-19.03. - 10 Einheiten	18:00-19:00 # 305 Yoga - Balance & Konzentration 16.01.-20.03. - 10 Einheiten	18:30-20:00 # 408 Rückenfitness & Entspannung 17.01.-21.03. - 10 Einheiten	18:30-19:30 # 410 Rückenkrafttraining 18.01.-22.03. - 10 Einheiten		14:00-15:30 # 808 (E) Ballett 20.01.-24.03. - 10 Einheiten
20:00-21:00 # 314 Pilates 15.01.-19.03. - 10 Einheiten	18:00-19:15 # 304 Yoga - Yin Yoga 16.01.-20.03. - 10 Einheiten	19:00-20:00 # 606 (M) TRX® 17.01.-21.03. - 10 Einheiten	19:00-20:15 # 309 Yoga für den Rücken 18.01.-22.03. - 10 Einheiten		
20:15-21:15 # 404 Funktionelles Faszientraining 15.01.-19.03. - 10 Einheiten	19:00-20:00 # 202 Qigong & Entspannung 16.01.-20.03. - 10 Einheiten	19:30-20:45 # 801 (E) Swing - Lindy Hop 10.01.-07.03. - 9 Einheiten	19:00-20:15 # 204 Feldenkrais® 18.01.-22.03. - 10 Einheiten	20:00-21:00 # 502 Rund - na und! 12.01.-23.03. - 10 Einheiten	
20:15-21:30 # 302 (M) Yoga - Entspannung 15.01.-19.03. - 10 Einheiten	19:00-20:00 # 601 Functional Training 16.01.-20.03. - 10 Einheiten	19:30-21:00 # 803 Linedance 17.01.-21.03. - 10 Einheiten	19:30-21:00 # 805 Forró - Der brasilianische Paartanz 18.01.-22.03. - 10 Einheiten		
	19:05-20:05 # 306 (M) Yoga - Mindful Hatha Yoga 16.01.-20.03. - 10 Einheiten	20:15-21:45 # 308 (M) Yoga - Yang & Yin 17.01.-21.03. - 10 Einheiten	19:30-20:30 # 603 Functional Training 18.01.-22.03. - 10 Einheiten		
	20:00-21:00 # 201 Taiji 16.01.-20.03. - 10 Einheiten	20:15-21:15 # 602 Functional Training 17.01.-21.03. - 10 Einheiten	20:20-21:35 # 310 Yoga für den Rücken 18.01.-22.03. - 10 Einheiten		<u>Erläuterungen</u> (E) - Einsteiger (M) - Mittelstufe (F) - Fortgeschrittene
	20:00-21:00 # 605 (F) TRX® 16.01.-20.03. - 10 Einheiten	20:45-22:00 # 802 (M) Swing - Lindy Hop 10.01.-07.03. - 9 Einheiten	20:25-21:25 # 205 Feldenkrais® 18.01.-22.03. - 10 Einheiten		

Unsere Premium-Kurse

• *Kinder & Jugendliche*

Ballett		Seite
001	Ballett (4 Jahre bis Vorschulalter)	7
002	Ballett (6 bis 9 Jahre)	7
003	Tanzimprovisation und Ballett (4 Jahre bis Vorschulalter)	8
004	Tanzimprovisation und Ballett (6 bis 9 Jahre)	8

Schwimmen

101	Lehrschwimmen (4 bis 7 Jahre) / Anfänger	9
102	Lehrschwimmen (ab 5 Jahre) / Fortgeschrittene	9

• *Erwachsene*

Entspannung

201	Taiji	10
202 / 203	Qigong & Entspannung	11
204 / 205	Feldenkrais®	12

Yoga & Pilates

301	Yoga - Sonnengruß im Flow / Mittelstufe	13
302	Yoga - Entspannung / Mittelstufe	14
303	Yoga - Sonnengruß im Flow / Einsteiger	15
304	Yoga - Yin Yoga	16
305	Yoga - Balance & Konzentration für Körper & Geist	17
306	Yoga - Mindful Hatha Yoga / Mittelstufe	18
307	Yoga - Rückenfit	19
308	Yoga - Yang & Yin / Mittelstufe	20
309 / 310	Yoga für den Rücken	21
311	Yoga Flow - Yin & Yang / Mittelstufe	22
312	Yoga & Pilates	23
313 / 314	Pilates	24
315	Pilates	25

Rückenfitness & Gesundheitssport

401	Beckenboden-Gymnastik	26
402 / 403	Rückenfitness	27
404	Funktionelles Faszientraining	28
405	Bewegen statt Schonen	29
406 / 407	Rückenfit 60 plus	30
408	Rückenfitness & Entspannung / Mittelstufe	31
409	Osteoporose-Gymnastik	32
410	Rückenkrafttraining	33

Fitness & Abnehmen

501	STRONG by Zumba®	34
502	Rund - na und!	35

Functional Playground

601 / 602	Functional Training	36
603	Functional Training	37
604	TRX® / Einsteiger	38
605	TRX® / Fortgeschrittene	39
606	TRX® / Mittelstufe	40

Tanz

801	Swing Tanzen - Lindy Hop / Einsteiger m. Vorkenntnissen	41
802	Swing Tanzen - Lindy Hop / Mittelstufe	42
803 / 804	Linedance	43
805	Forró - Der brasilianische Paartanz	44
806	Ballett / Mittelstufe	45
807	Ballett / Fortgeschrittene	46
808	Ballett / Einsteiger	47

Information

Wenn Sie noch Fragen haben oder nähere Auskünfte benötigen, stehen Ihnen unsere Mitarbeiter in unseren u. a. Sportzentren selbstverständlich gerne zur Verfügung.

SPORTPUNKT der FTG Frankfurt

**Marburger Str. 28
60487 Frankfurt**



Telefon 069 970803-0
Fax 069 779015
info@ftg-frankfurt.de
www.ftg-frankfurt.de

Öffnungszeiten unseres Empfangs:

Mo.	09:00-13:00 Uhr und 14:00-20:45 Uhr
Di.	14:00-21:15 Uhr
Mi. und Do.	14:00-20:45 Uhr
Fr.	13:00-20:45 Uhr
Sa.	10:15-17:15 Uhr

Bitte beachten Sie, dass an Feiertagen der Empfang im **SPORTPUNKT** der FTG Frankfurt nicht besetzt ist und während der Schulferien die Öffnungszeiten eingeschränkt sind.

SPORTFABRIK der FTG Frankfurt

**Ginnheimer Str. 47
60487 Frankfurt**



Telefon 069 970721-0
Fax 069 970721-24
info@ftg-sportfabrik.de
www.ftg-sportfabrik.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag	07:00-22:00 Uhr
Samstag und Sonntag	09:00-20:00 Uhr
Feiertag	09:00-17:00 Uhr

Bitte beachten Sie, dass die **SPORTFABRIK** der FTG Frankfurt am 01.01. und 25.12. eines Jahres geschlossen ist.

Anmeldung

Um sich für unsere Premium-Kursangebote anzumelden, benötigen Sie ein Anmeldeformular, welches Sie in unseren Sportzentren erhalten oder sich auf unserer Homepage herunterladen können.

Die Reihenfolge der Anmeldungen entscheidet über die Teilnahme. Ist ein Premium-Kurs belegt oder kommt nicht zustande, informieren wir Sie umgehend.

Die Kursgebühr entrichten Sie in der Regel mit Ihrer Anmeldung. Wenn Sie sich persönlich anmelden, können Sie die Kursgebühr per EC-Karte oder bar entrichten oder uns eine Abbuchungsermächtigung erteilen.

Die Abbuchungsermächtigung füllen Sie bitte unbedingt aus, wenn Sie sich per Fax oder über das Internet anmelden oder uns die Anmeldung mit der Post zusenden.

Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Anmeldung nur bearbeiten können, wenn Sie die Kursgebühr bar entrichtet oder uns eine Abbuchungsermächtigung erteilt haben.

Das Bezahlen per Überweisung ist leider nicht möglich!

Um Ihnen Ihre Mandatsreferenznummer, den Abbuchungstermin und den entsprechenden Abbuchungsbetrag mitteilen zu können, benötigen wir Ihre E-Mail Adresse. Bitte geben Sie diese auf dem Anmeldeformular immer an.

Ihre Anmeldung gilt als verbindlich. Eine anteilige Erstattung der Kursgebühren ist nur in Ausnahmefällen (z. B. Krankheit) – nach Vorlage eines ärztlichen Attests – möglich. Dabei gilt das Datum des Eingangs Ihres Attests bei uns.

Ein Premium-Kurs kann nicht anteilig gebucht werden. Nach Rücksprache mit unseren hauptamtlichen Sportlehrern ist es in Ausnahmefällen möglich, an einigen Premium-Kursen auch nach deren Beginn noch teilzunehmen.

Unsere Kursleiter sind hochqualifiziert. Sollte aus nicht vorhersehbaren Gründen der ausgeschriebene Kursleiter den Premium-Kurs nicht halten können, so bemühen wir uns selbstverständlich um einen qualitativ gleichwertigen Ersatz.

001 und # 002

Ballett

Kinder und Schulkinder

Grundbausteine der klassischen Ballett-Technik sowie musikalische und rhythmische Elemente bilden die Basis unserer Ballett-Kurse.

Ausgehend von der kindlichen Anatomie werden in spielerischer Form Übungen vermittelt, die Körperwahrnehmung und Koordination verbessern. Außerdem wird durch Improvisation die Kreativität gefördert und die Konzentrationsfähigkeit durch das Erlernen vorgegebener Bewegungsfolgen gestärkt.

Die Einteilung in die entsprechende Gruppe erfolgt erst einmal nach dem Alter der Kinder und nicht nach deren Können. Änderungen der Einteilung können nach dem ersten Kurstermin individuell mit der Trainerin abgesprochen werden.

# 001	montags von 14:40 bis 15:30 Uhr für Kinder von 4 Jahre bis Vorschulalter
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	15.01. bis 19.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Sabine Jugert - Tanzpädagogin
Mitglieder	64,00 Euro
Nicht-Mitglieder	96,00 Euro

# 002	montags von 15:30 bis 16:20 Uhr für Schulkinder von 6 bis 9 Jahre
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	15.01. bis 19.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Sabine Jugert - Tanzpädagogin
Mitglieder	64,00 Euro
Nicht-Mitglieder	96,00 Euro

003 und # 004

Tanzimprovisation und Ballett Kinder und Schulkinder

Ziel dieses Kurses ist, die Bewegungserfahrung der Kinder mittels Improvisation zu erweitern. Improvisieren heißt, unter bestimmten Bedingungen nicht vorgeplante Bewegungen zu entwickeln, die sich den Umständen (wie z. B. Thema, Raum, Musik, Dynamik) anpassen und zur individuellen kreativen Gestaltung führen. Dieses dient der Entwicklung eines differenzierten Körperbewusstseins und erleichtert das Erlernen der Balletttechnik, die dann nicht als trockenes Üben wahrgenommen wird, sondern als Erweiterung der eigenen Ausdrucksmöglichkeiten.

# 003	donnerstags von 15:20 bis 16:10 Uhr für Kinder von 4 Jahre bis Vorschulalter
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	18.01. bis 22.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Isabelle Pelti-Kromm - Tanzpädagogin
Mitglieder	64,00 Euro
Nicht-Mitglieder	96,00 Euro

# 004	donnerstags von 16:10 bis 17:00 Uhr für Schulkinder von 6 bis 9 Jahre
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	18.01. bis 22.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Isabelle Pelti-Kromm - Tanzpädagogin
Mitglieder	64,00 Euro
Nicht-Mitglieder	96,00 Euro

101 und # 102

Lehrschwimmen - Intensivkurs

Anfänger / Fortgeschrittene

Hier erlebt Ihr Kind eine spielerische und abwechslungsreiche Hinführung zum sicheren Schwimmen. In diesen Intensivkursen wird zweimal wöchentlich geübt, wodurch wesentlich schneller der Lernerfolg sichtbar wird.

Im Anfänger-Kurs kann die Prüfung zum Frühschwimmerabzeichen „Seepferdchen“ abgelegt werden. Zur Teilnahme benötigt Ihr Kind keine speziellen Vorkenntnisse.

Im Fortgeschrittenen-Kurs kann die Prüfung zum deutschen Jugendschwimmabzeichen in Bronze, Silber und Gold abgelegt werden. Voraussetzung ist das „Seepferdchen“.

Bitte bringen Sie eine Badekappe für Ihr Kind mit!

# 101 / Anfänger	montags und donnerstags von 18:10 bis 18:55 Uhr 4 bis 7 Jahre
Ort	Liebigschule - Kollwitzstr. 3 - Schwimmbad
Zeitraum	15.01. bis 22.03.2018
Einheiten	20
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Melanie Sudler - Übungsleiter Breitensport, Rettungsschwimmer DLRG Diana Heine - Fachlehrerin für Schwimmunterricht, Rettungsschwimmer DLRG Silber, Fitnesstrainer A-Lizenz, Medizinische Fitnesstrainerin, Personal Trainerin
Mitglieder	136,00 Euro
Nicht-Mitglieder	172,00 Euro
# 102 / Fortgeschrittene	montags und donnerstags von 18:55 bis 19:40 Uhr ab 5 Jahre
Ort	Liebigschule - Kollwitzstr. 3 - Schwimmbad
Zeitraum	15.01. bis 22.03.2018
Einheiten	20
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Melanie Sudler - Übungsleiter Breitensport, Rettungsschwimmer DLRG Diana Heine - Fachlehrerin für Schwimmunterricht, Rettungsschwimmer DLRG Silber, Fitnesstrainer A-Lizenz, Medizinische Fitnesstrainerin, Personal Trainerin
Mitglieder	136,00 Euro
Nicht-Mitglieder	172,00 Euro

201

Taiji

Neben Qigong zählt Taiji zu den bekanntesten Trainingsmethoden aus China. Die einstige Kampfkunst hat sich im Laufe der Zeit zu einem abwechslungsreichen Training entwickelt. Die Literatur beschreibt Taiji (gesprochen „Teitschi“) als Gesundheits- oder Entspannungstraining, Sport oder Wellnessübung.

Die Energie im Körper (das Qi) wird bewegt und fördert somit die Gesundheit. Ruhige Bewegungen und intensive Atmung lösen Verspannungen. Muskeln, Sehnen und Gelenke werden sanft mobilisiert und es entsteht ein ganzheitliches Wohlbefinden.

Taiji ist Meditation in Bewegung. Diese Form der inneren und äußeren Bewegung wird in diesem Kurs vermittelt. Entspannungs- und Bewegungsübungen aus dem Qigong runden das Programm ab.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 201	dienstags von 20:00 bis 21:00 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5
Zeitraum	16.01. bis 20.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Frank Seefelder - Taiji-Qigong-Lehrer, Autor
Mitglieder	77,00 Euro
Nicht-Mitglieder	140,00 Euro

202 und # 203

Qigong & Entspannung

Qigong („Qi“ - Energie; „gong“ - Methode, Arbeit) ist der sanfte Weg zu Entspannung, ganzheitlicher Fitness und innerer Ruhe.

In unseren Premium-Kursen lernen Sie verschiedenen Qigong-Methoden kennen, die sich differenziert mit der Kombination von Bewegung, Atmung, Fantasie und Meditation auseinandersetzen.

Lernen Sie Ihre unbewusste, innere Kraft kennen und sie kontrolliert zu steuern. Genießen Sie das dadurch entstehende Wohlgefühl dieses inneren Energy Flows.

Darüber hinaus geht es in diesem Kurs um Entspannung, die nicht nur Stressspitzen kappt, sondern auch stressresistenter macht. Dazu bedienen wir uns westlicher und fernöstlicher Methoden wie dem Autogenen Training, dem Innovativen Autogenen Training, Fantasiereisen und Atem- bzw. Entspannungsmeditationen.

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 202	dienstags von 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5
Zeitraum	16.01. bis 20.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Frank Seefelder - Taiji-Qigong-Lehrer, Autor
Mitglieder	77,00 Euro
Nicht-Mitglieder	140,00 Euro

# 203	mittwochs von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6
Zeitraum	17.01. bis 21.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Frank Seefelder - Taiji-Qigong-Lehrer, Autor
Mitglieder	77,00 Euro
Nicht-Mitglieder	140,00 Euro

204 und # 205

Feldenkrais®

Wussten Sie, dass es „intelligente Bewegungen“ gibt?

In diesen Kursen lernen Sie, sich müheloser, harmonischer und mit größerer Leichtigkeit zu bewegen. Entdecken Sie die Freude, Bewegungsabläufe zu erforschen und verbessern Sie damit Ihre Flexibilität, Ihre Koordination und Ihr Wohlbefinden. Ob im Alltag oder im Sport, oft hindern uns gewohnte Bewegungsmuster, Bewegungen in ihrer vollen Funktionalität auszuführen, was früher oder später Schmerzen verursachen kann. Die Feldenkrais®-Methode ist für Sie geeignet, wenn Sie Ihre Bewegungsmöglichkeiten erweitern möchten, für Ihre körperlichen Schwierigkeiten einen neuen Umgang suchen und mehr Bewusstsein für sich selbst erfahren wollen.

Bitte bringen Sie eine Decke und ein kleines Kissen, sowie warme und bequeme Kleidung mit.

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 204	donnerstags von 19:00 bis 20:15 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	18.01. bis 22.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Astrid Weiß - Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Feldenkrais®-Lehrerin
Mitglieder	58,80 Euro
Nicht-Mitglieder	107,50 Euro

# 205	donnerstags von 20:25 bis 21:25 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	18.01. bis 22.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Astrid Weiß - Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Feldenkrais®-Lehrerin
Mitglieder	47,00 Euro
Nicht-Mitglieder	86,00 Euro

301

Yoga - Sonnengruß im Flow

Mittelstufe

„Alles ist in Bewegung“

Der Sonnengruß ist ein Hauptbestandteil im Hatha-Yoga, aber er ist mehr als nur eine Aufwärmübung. In dem Kurs wird der Sonnengruß in einer sanften, fließenden Bewegung durchgeführt und zusätzlichen Variationen eingeflochten, die für Kräftigung, Dehnung und für Flexibilität sorgen. Der Ablauf der Übungen im Sonnengruß wirkt durch das Ineinanderfließen meditativ und entspannend.

Bitte bringen Sie eine Decke und ein kleines Kissen sowie warme und bequeme Kleidung mit.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits Yoga-Erfahrung (ca. 6 Monate) haben.

# 301	montags von 19:15 bis 20:15 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	15.01. bis 19.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Amela Isic - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelent- spannung
Mitglieder	49,00 Euro
Nicht-Mitglieder	89,00 Euro

302

Yoga - Entspannung

Mittelstufe

„Leben ist Rhythmus“

Auf Anspannung folgt Entspannung, wer sich gut entspannen kann, kann konzentrierter etwas Neues beginnen. Für ein ausgeglichenes Wohlbefinden im Alltag ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anforderung und Entspannung wichtig. Leider rauben uns die Routinetätigkeiten oft die Zeit und Kraft, um auf die eigenen Bedürfnisse angemessen zu achten. Eine regelmäßige Yoga-Stunde in der Woche kann dieser Selbst-Vernachlässigung entgegenwirken und eine innerliche Auszeit schenken. Inhalte dieses Kurses sind Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und verschiedene Entspannungsverfahren (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, mentale Entspannungsreisen).

Bitte bringen Sie eine Decke und ein kleines Kissen sowie warme und bequeme Kleidung mit.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits Yoga-Erfahrung (ca. 6 Monate) haben.

# 302	montags von 20:15 bis 21:30 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	15.01. bis 19.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Amela Isic - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelent- spannung
Mitglieder	61,30 Euro
Nicht-Mitglieder	111,30 Euro

303

Yoga - Sonnengruß im Flow

Einsteiger

„Alles ist in Bewegung“

Der Sonnengruß ist ein Hauptbestandteil im Hatha-Yoga, aber er ist mehr als nur eine Aufwärmübung. In dem Kurs wird der Sonnengruß in einer sanften, fließenden Bewegung durchgeführt und zusätzlichen Variationen eingeflochten, die für Kräftigung, Dehnung und für Flexibilität sorgen. Der Ablauf der Übungen im Sonnengruß wirkt durch das Ineinanderfließen meditativ und entspannend.

Bitte bringen Sie eine Decke und ein kleines Kissen sowie warme und bequeme Kleidung mit.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 303	dienstags von 16:45 bis 18:00 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	16.01. bis 20.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Amela Isic - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelent- spannung
Mitglieder	61,30 Euro
Nicht-Mitglieder	111,30 Euro

304

Yoga - Yin Yoga

Yin-Yoga ist ein moderner Stil, der im Hatha Yoga verwurzelt ist. Es ist eine sanfte Methode für innere Kraft und Harmonie. Die Körperstellungen (Asanas) werden ohne Muskelspannung länger gehalten, dadurch wirken sich die Übungen auf die tiefen Bindegewebschichten (Faszien, lat. Band) aus. Muskeln, Sehnen und Bänder werden sanft gedehnt, damit entsteht eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem. Dies fördert das psychische und körperliche Loslassen und Wohlbefinden.

Bitte bringen Sie eine Decke und ein kleines Kissen sowie warme und bequeme Kleidung mit.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 304	dienstags von 18:00 bis 19:15 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	16.01. bis 20.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Amela Isic - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelent- spannung
Mitglieder	61,30 Euro
Nicht-Mitglieder	111,30 Euro

305

Yoga

Balance & Konzentration für Körper & Geist

Kommen Sie zur Ruhe. Stärken Sie Ihre körperlichen und geistigen Energiereserven. In diesem Kurs wird nicht nur Ihre Muskulatur gestärkt, sondern auch auf psychischer Ebene Ihr Durchhaltevermögen und Ihre Willenskraft. Des Weiteren lassen Dehnübungen Ihren Körper und Geist beweglicher und gefühlt freier werden. Atemübungen und gezielte Entspannung helfen Ihnen dabei zur Ruhe zu kommen. Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 305	dienstags von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6
Zeitraum	16.01. bis 20.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Andrea Accorsini - Yogalehrerin
Mitglieder	46,00 Euro
Nicht-Mitglieder	83,00 Euro

306

Yoga - Mindful Hatha Yoga

Mittelstufe

Verspannungen, Schmerzen und eine schlechte Körperhaltung resultieren nicht nur aus einseitigen Tätigkeiten, sondern auch aus unachtsamen Bewegungsmustern und emotionalen Empfindungen. Kopf- und Rückenschmerzen, Kiefergelenksbeschwerden, eingesunkene Haltung, flacher Atem... In diesem Kurs wird die Achtsamkeit auf unsere Bewegungsmuster gelegt. Ihre Haltung, besonders Rücken und Bauch, werden bewusst gestärkt. Atemübungen und Meditation stellen Ihre geistige Balance wieder her. Begegnen Sie dem Alltag wieder aufrecht. Fühlen Sie sich entspannt und gestärkt. Das Besondere an diesem Kurs sind intensive Hands-on-Korrekturen Ihrer Haltung durch den Übungsleiter. Dadurch bekommen Sie individuelle Tipps, machen schnellere Fortschritte im Yoga, lernen auch fordernde Haltungen und vertiefen Ihr Körperbewusstsein.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits etwas Yoga-Erfahrung (ca. 6 Monate) haben.

# 306	dienstags von 19:05 bis 20:05 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6
Zeitraum	16.01. bis 20.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	42,00 Euro
Nicht-Mitglieder	76,00 Euro

307

Yoga - Rückenfit

Jeder Mensch kann Yoga üben. In diesem Kurs wird auf persönliche Grenzen eingegangen und es werden machbare Anpassungen der Asana vermittelt, um einen therapeutischen Effekt zu erzielen. Sie werden schon bald die wohltuende Wirkung durch mehr Kraft und Flexibilität am eigenen Körper erleben. Ein verbesserter Gleichgewichtssinn macht sich im Alltag bemerkbar, Muskelverspannungen am Rücken sowie damit verbundene Schmerzen lassen nach. Die Erfahrung der Verbindung von Körper, Atem und Geist bereichert und gibt ein neues Lebensgefühl.

Bitte bringen Sie eine feste Decke oder ein großes Handtuch mit in die Stunden!

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 307	mittwochs von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5
Zeitraum	17.01. bis 21.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Claudia Rauer - Yoga-Therapeutin, Yogalehrerin
Mitglieder	63,00 Euro
Nicht-Mitglieder	114,00 Euro

308

Yoga - Yang & Yin

Mittelstufe

In der chinesischen Philosophie, insbesondere im Daoismus, steht das Symbol „Taijitu“ bekannt als „Yin & Yang“, für zwei entgegenstehende Prinzipien, die sich im immerwährenden Kreislauf wieder aufeinander beziehen. Zwei polare Einheiten sind untrennbar miteinander verbunden. Nach dem Tag folgt unweigerlich die Nacht.

In dieser Yogastunde nutzen wir dieses Prinzip. Yang steht für Aktivität, Dynamik, der Tag. Yin steht für Passivität, Ruhe, die Nacht.

In diesem Kurs geht es darum, seine Kräfte wahrzunehmen und sie in der Bewegung gezielt zu nutzen. Folglich aber auch, diese Kräfte bewusst wieder loszulassen, wo man sie nicht benötigt. Den Körper in seiner ganzen Tiefe zu erfahren und bewusst nach Anstrengung in die Regeneration zu führen.

Da die Atmung, wesentlicher Bestandteil im Yoga, als Hilfsmittel dient, wirkt man darüber zusätzlich auf das Nervensystem positiv ein.

Man kann nicht dauerhaft nur in Bewegung sein, man kann nicht dauerhaft nur ruhen.

Nur beides harmonisch miteinander verbunden, führt uns zu einem gesunden und ausgeglichenem Dasein.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits etwas Yoga-Erfahrung (ca. 6 Monate) haben.

# 308	mittwochs von 20:15 bis 21:45 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	17.01. bis 21.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Nadine Koch - Yogalehrerin
Mitglieder	63,00 Euro
Nicht-Mitglieder	114,00 Euro

309 und # 310

Yoga

für den Rücken

Viele Rückenprobleme lassen sich auf Bewegungsmangel und Stress zurückführen. Regelmäßiges praktizieren von Yoga kann dem vorbeugen! Durch Yoga werden verschiedenste Muskelbereiche aktiviert, der Rücken gestärkt und somit Fehlhaltungen und Schmerzen vorgebeugt. Zudem verbessert sich durch die Übungen der Stoffwechsel in Muskeln, Sehnen und Bändern, Bandscheiben und Gelenkknorpel. All diese Bereiche können besser durchblutet und dadurch effizienter mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden. Da Yoga nicht nur körperliche Übungen beinhaltet, kann es auch zu mehr Ausgeglichenheit und einem besseren Wohlbefinden führen.

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 309	donnerstags von 19:00 bis 20:15 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	18.01. bis 22.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Helmut Zilliox - Yogalehrer
Mitglieder	52,50 Euro
Nicht-Mitglieder	95,00 Euro

# 310	donnerstags von 20:20 bis 21:35 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	18.01. bis 22.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Helmut Zilliox - Yogalehrer
Mitglieder	52,50 Euro
Nicht-Mitglieder	95,00 Euro

311

Yoga Flow - Yin & Yang

Mittelstufe

„Yin & Yang“, dessen Ursprung in der chinesischen Philosophie liegt, stellt zwei entgegengesetzte Prinzipien dar, die sich fortwährend einander bedingen und beeinflussen.

Auf die Yogapraxis übertragen bedeutet Yin & Yang die Verbindung der Aktivität mit der Passivität, somit den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung.

Die Grundlage für den aktiven Yang-Teil bildet das Vinyasa-Yoga. Durch eine dynamische Praxis soll der Körper gefordert werden ohne ihn zu überfordern. Im sich anschließenden passiven Yin-Teil wird in die Ruhe und Entspannung eingetaucht. Yin-Yoga hat einen regenerativen Charakter und wirkt sich auf die muskuläre sowie die fasziale Ebene aus.

Durch dieses Prinzip wird die Achtsamkeit sowie das Bewusstsein für den eigenen Körper gestärkt. Das „Loslassen“ und zur Ruhe kommen ist das Hauptziel des Kurses. Oft steht der Yang-Teil im Fokus einer Yoga-Stunde. Der Yin-Teil gehört ebenfalls als wesentlicher Bestandteil zu einer ganzheitlichen Yoga Praxis dazu. Denn erst durch ihn wird das „In-Kontakt-treten“ mit sich selbst ermöglicht.

Dieser Kurs baut auf den Grundlagen des Vinyasa-Yogas auf. Zur Teilnahme an diesem Kurs solltet Ihr bereits über erste Yoga-Erfahrungen (ca. 6 Monate) verfügen.

# 311	samstags von 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5
Zeitraum	20.01. bis 24.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Franziska Köhler - Yogalehrerin
Mitglieder	63,00 Euro
Nicht-Mitglieder	114,00 Euro

312

Yoga & Pilates

Beide Übungssysteme ergänzen sich hervorragend. Während Yoga ganzheitlich das körperliche und seelische Wohlbefinden verbessert, stabilisiert Pilates die Wirbelsäule und verbessert so die Körperhaltung.

In diesem Kurs wird die Körpermitte (Powerhouse) gestärkt, die Beweglichkeit verbessert und Körper und Geist in Einklang gebracht. Gezielte Atemübungen helfen den Teilnehmern Stress abzubauen und mehr Gelassenheit in den Alltag zu bringen. Balance- und Achtsamkeitsübungen runden das Gesamtbild ab.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 312	mittwochs von 17:00 bis 18:15 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6
Zeitraum	17.01. bis 21.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	52,50 Euro
Nicht-Mitglieder	95,00 Euro

313 und # 314

Pilates

Pilates als Ganzkörper-Trainingsmethode stabilisiert und kräftigt die Körpermitte. Diese beinhaltet die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, welche die wichtigsten Stütz- und Haltemuskulaturen des Körpers sind.

Das so genannte „Powerhouse“ dient dazu, die Wirbelsäule aufzurichten und unsere Körperhaltung zu verbessern.

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

313

montags von 20:00 bis 21:00 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6

Zeitraum

15.01. bis 19.03.2018

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Regine Seelbach - Pilatetrainerin

Mitglieder

46,00 Euro

Nicht-Mitglieder

83,00 Euro

314

dienstags von 17:45 bis 18:45 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5

Zeitraum

16.01. bis 20.03.2018

Einheiten

8

Ausfallzeiten

06.02.2018, 13.02.2018

Trainer

Ann-Kathrin Petith – Pilatetrainerin, Trainerin Breitensport
Fitness und Gesundheit

Mitglieder

36,80 Euro

Nicht-Mitglieder

66,40 Euro

315

Pilates

Pilates als Ganzkörper-Trainingsmethode stabilisiert und kräftigt die Körpermitte. Diese beinhaltet die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, welche die wichtigsten Stütz- und Haltemuskulaturen des Körpers sind.

Das so genannte „Powerhouse“ dient dazu, die Wirbelsäule aufzurichten und unsere Körperhaltung zu verbessern.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 315	donnerstags von 09:00 bis 10:00 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5
Zeitraum	18.01. bis 22.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Franziska Engel - Dipl. Pädagogin und Gesundheitsberaterin, Pilates- und Rückentrainerin
Mitglieder	46,00 Euro
Nicht-Mitglieder	83,00 Euro

401

Beckenboden-Gymnastik

Dieses Kursangebot hilft Ihnen, die Muskulatur Ihres Beckenbodens aufzubauen und zu straffen. Somit können Sie sich auf dessen wichtige Funktion als Halte- und Schließmuskel in sämtlichen Alltagssituationen wieder verlassen. Ein gut trainierter Beckenboden richtet zudem die Wirbelsäule auf.

Kombiniert mit gezielten, sanften Kräftigungsübungen für Rücken und Bauch entlasten Sie Ihre Wirbelsäule deutlich und erlangen bald neue Stabilität sowie eine verbesserte, aufrechte Körperhaltung. Durch die besonders ruhige Ausführung der einzelnen Übungen sowie durch bewusste Atmung und angenehme Musik erfahren Sie gleichzeitig eine wohltuende Entspannung. Körper und Geist werden in Einklang gebracht.

Dieses sanfte und zugleich effektive Training ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse

# 401	montags von 08:45 bis 09:45 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	15.01. bis 19.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Lucie Schreier - Trainerin für Osteoporose sowie für Pilates, Rücken- und Gesundheit
Mitglieder	46,00 Euro
Nicht-Mitglieder	83,00 Euro

402 und # 403

Rückenfitness

Bewegung und Kräftigung sind auf Dauer die beste Methode zur Vorbeugung und Therapie von Rückenbeschwerden. Ein beweglicher, kräftiger Körper kann Verspannungen und Nervenreizungen besser kompensieren.

In diesem Kurs wird mit einem einfachen Aufwärmprogramm gestartet, um den Körper auf die kommenden Übungen vorzubereiten, sowie das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel anzuregen. Mit Körperwahrnehmungs- und Mobilisationsübungen wird dann in Ihren Körper hineingehört und die Beweglichkeit trainiert. Da unsere Körperhaltung und damit eventuelle Rückenbeschwerden zum großen Teil von der Leistungsfähigkeit der Muskeln abhängen, wird im Hauptteil jeder Kurseinheit die Rumpfmuskulatur gestärkt.

Dehn- und Regenerationsübungen runden die Stunde ab. In diesem Kurs kommen verschiedene Kleingeräte wie z.B. Hanteln, Bälle oder das Theraband zum Einsatz.

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 402	montags von 18:45 bis 19:45 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6
Zeitraum	15.01. bis 19.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Vasilis Makridis - Übungsleiter B für Sport in der Prävention
Mitglieder	46,00 Euro
Nicht-Mitglieder	83,00 Euro
# 403	donnerstags von 10:00 bis 11:00 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5
Zeitraum	18.01. bis 22.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Franziska Engel - Dipl. Pädagogin und Gesundheitsberaterin, Pilates- und Rückentrainerin
Mitglieder	46,00 Euro
Nicht-Mitglieder	83,00 Euro

404

Funktionelles Faszientraining

Faszien galten lange Zeit als ein unbeachtetes Organ, das keinen bestimmten Nutzen hat. Erst durch zahlreiche aktuelle Forschungsergebnisse ist die Bedeutsamkeit dieses netzartigen, überaus komplexen Bindegewebssystems erkannt worden. So werden Muskeln, Sehnen, Knochen, Gefäße und Nerven erst durch das Faszienngewebe zu einem zusammenhängenden Organismus.

In diesem Kurs werden die Faszien trainiert, um den Körper agil und beweglich zu halten. Durch schwungvoll-federnde Bewegungen wird Energie und jede Menge Spaß freigesetzt. Ein gut trainiertes Bindegewebe ist elastisch und reißfest zugleich. Unter Einsatz kleiner Gewichte verbindet das Faszientraining bekannte Elemente des funktionellen Trainings mit Yoga und Pilates und erhält dadurch gleichermaßen die Kraft und die Flexibilität des kollagenen Fasernetzes. Es fördert präventiv die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, schützt die Muskulatur vor Verletzungen und beschleunigt nach sportlichen Belastungen die Regeneration. Es vermindert schmerzhafte Reibungen und Druckbelastungen sowohl der Hüftgelenke, als auch der Bandscheiben und hält die Körperkontur in Form.

Neben einem Kraft- und Ausdauertraining rundet ein regelmäßiges Faszientraining das Wohlbefinden eines jeden ab und verbessert zudem die Leistungsfähigkeit.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie eine gewisse Grundfitness mitbringen.

# 404	montags von 20:15 bis 21:15 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 4
Zeitraum	15.01. bis 19.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Thomas Pleli - Faszientrainer
Mitglieder	66,00 Euro
Nicht-Mitglieder	120,00 Euro

405

Bewegen statt schonen

Ein Ganzkörperkräftigungsprogramm

In diesem standardisiertem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Übungsprogramm des DTB Pluspunkt Gesundheit. Neben einer Ganzkörperkräftigung beschreiben Mobilisation, Körperwahrnehmung, sensomotorisches Training, Stabilität und weitere Ressourcen die Stundenbilder. Dehn- und Regenerationsübungen sowie kleine Traumreisen sorgen zum Schluss für eine angenehme Entspannung.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 405	dienstags von 16:25 bis 17:55 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	16.01. bis 20.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Gabriela Grünzinger - Übungsleiterin B für Sport in der Prävention im Gesundheitstraining, DTB-Rückentrainerin, Pluspunkt Gesundheit DTB
Mitglieder	63,00 Euro
Nicht-Mitglieder	114,00 Euro

406 und # 407

Rückenfit 60 plus

Dieser Kurs ist speziell für Interessierte ab 60 Jahren. Zuerst wird ein abwechslungsreiches Aufwärmprogramm durchgeführt, danach dienen intensive Kräftigungsübungen der Stärkung Ihrer Rücken-, Bauch-, Schulter- und Beckenmuskulatur. Ebenso fließen Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung in das Stundenbild ein. So entsteht eine effektive Kombination für eine aufrechte und rückergerechte Körperhaltung.

Um Verspannungen zu lösen und den täglichen Stress abzubauen, wird am Ende der Stunden ein entspannendes und lockerndes Dehnungsprogramm durchgeführt.

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 406	mittwochs von 16:00 bis 17:00 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	17.01. bis 21.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Sabine Gutzmann - Übungsleiterin B für Sport in der Rehabilitation, Übungsleiterin B für Sport in der Prävention
Mitglieder	42,00 Euro
Nicht-Mitglieder	76,00 Euro

# 407	mittwochs von 17:00 bis 18:00 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	17.01. bis 21.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Sabine Gutzmann - Übungsleiterin B für Sport in der Rehabilitation, Übungsleiterin B für Sport in der Prävention
Mitglieder	42,00 Euro
Nicht-Mitglieder	76,00 Euro

408

Rückenfitness & Entspannung

Mittelstufe

Wer kennt es nicht: dieses schmerzende Gefühl im Rücken und/oder Nacken? Dieser Kurs ist optimal zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und zur positiven Beeinflussung bei bereits bestehenden Rückenproblemen geeignet. Ziel ist es, muskuläre Dysbalancen zu beseitigen, um eine gesunde und natürliche Körperhaltung zu ermöglichen. Dies wird erreicht durch:

- Moderates Herz-Kreislauf-Training im Rahmen der Erwärmung (wenn es das Wetter zulässt auch im Freien)
- Mobilisationsübungen zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit
- Funktionelles Kraftaufbautraining der Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur sowie des Schulter-Nacken-Bereiches
- Übungen zur Dehnung der Muskulatur
- Entspannungsverfahren und Achtsamkeitsübungen

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits einen Rückenfitness & Entspannungskurs besucht haben.

# 408	mittwochs von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3 Bei gutem Wetter outdoor
Zeitraum	17.01. bis 21.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Doris Schmidt - Übungsleiterin B für Sport in der Prävention
Mitglieder	75,00 Euro
Nicht-Mitglieder	135,00 Euro

409

Osteoporose-Gymnastik

Osteoporose ist eine Erkrankung des gesamten Skeletts, charakterisiert durch die Verringerung der Knochenmasse und der Gewebsstruktur. Die Knochen werden porös und können ihre tragende Funktion nicht mehr erfüllen. Mit regelmäßiger körperlicher Bewegung sowie vollwertiger Ernährung können Sie ein schnelles Fortschreiten verhindern. In diesem Kurs werden Sie wirkungsvolle gymnastische Übungsprogramme zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur durchführen. Des Weiteren wird ein leichtes Ausdauertraining absolviert, welches Ihren Stoffwechsel aktiviert und somit die Neubildung von Knochensubstanz unterstützt. Dehnungs- und Entspannungsübungen gehören ebenso zum Stundeninhalt wie Verhaltenstraining im Alltag.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 409	donnerstags von 08:45 bis 09:45 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6
Zeitraum	18.01. bis 22.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Lucie Schreier - Trainerin für Osteoporose sowie für Pilates, Rücken- und Gesundheit
Mitglieder	46,00 Euro
Nicht-Mitglieder	83,00 Euro

410

Rückenkrafttraining

In diesem Kursangebot lernen Sie eine andere Variante des Rückentrainings kennen: das Circuit-Sequenz-Training. Hierbei werden ca. 17 unterschiedliche Stationen aufgebaut, die Sie nacheinander in einer bestimmten Reihenfolge ausführen. Zur Gestaltung der einzelnen Stationen werden unterschiedliche Hilfsmittel wie z.B. Bänke oder Bälle eingesetzt.

Das Ziel dieses Kurses ist es, Ihren gesamten Haltungsapparat günstig zu beeinflussen und einen Kraftzuwachs zu erzielen. Entscheidend ist dabei die von Station zu Station wechselnde muskuläre Belastung.

Die Stunde beginnt mit einer spielerischen Aufwärmphase. Danach führen Sie Übungen an den Stationen durch, wobei die Belastungsphasen immer wieder durch eine aktive Pausengestaltung unterbrochen werden. Den Abschluss der Stunde bildet ein lockernes und entspannendes Dehnungsprogramm.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 410	donnerstags von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort	SPORTGARTEN - Rebstöcker Weg 15 - Sporthalle
Zeitraum	18.01. bis 22.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Michael Tautz - Diplom Sportwissenschaftler, hauptamtlicher Sportlehrer der FTG Frankfurt
Mitglieder	42,00 Euro
Nicht-Mitglieder	76,00 Euro

501

STRONG by Zumba®

STRONG by Zumba™ ist ein hochintensives Intervalltraining, das auf der Wissenschaft hinter der Motivation durch Musik basiert. Anders als bei anderen Workouts, werden hier nicht einfach Übungen zu einer Playlist choreografiert. Stattdessen rollt STRONG by Zumba® die Songs von hinten auf, damit sie auch zu den Übungen passen, die Intensität mit anspruchsvoller Progression antreiben und ein Workout für den ganzen Körper liefern. Das Ergebnis ist ein Gruppenfitnessprogramm ohnegleichen.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 501	dienstags von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	16.01. bis 06.03.2018
Einheiten	8
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Alice Kollmann - Zumba® Jammer (Choreografie-Spezialist), hauptamtliche Mitarbeiterin der FTG Frankfurt
Mitglieder	42,00 Euro
Nicht-Mitglieder	76,00 Euro

502

Rund - na und!

Bewegung für Frauen mit Übergewicht

Übergewicht kann viele Ursachen haben. Zu den wichtigsten zählen ungünstige Ernährungsgewohnheiten, mangelnde Bewegung und psychische Faktoren.

Rund - na und? Fitness ist für alle da! Dieser Kurs beginnt mit einem Aufwärmprogramm, bestehend aus einfachen Aerobic-Schritten zu schwungvoller Musik. Diese ausdauerorientierte Sportart stärkt Ihr Herz-Kreislaufsystem und kurbelt Ihre Fettverbrennung an. Ein weiterer Schwerpunkt liegt in wohldosierten Übungen aus der Wirbelsäulen- und Bauch-Beine-Po-Gymnastik. Hierbei wird darauf geachtet, dass Ihre Wirbelsäule und Gelenke entlastet und Ihre Muskeln aufgebaut werden. Ein abschließendes Stretching und/oder eine Entspannung runden die Stunden ab.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 502	freitags von 20:00 bis 21:00 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 4
Zeitraum	12.01. bis 23.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	16.02.2018
Trainer	Stefan Schmidt – Group-Fitness Master Diplom (Step & Aerobic), Pilates Mattentrainer, Hip Hop Instructor, Aerobic & Step A-Lizenz, 4STREATZ® Basic Instructor, Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic, Ernährungstrainer A-Lizenz
Mitglieder	50,00 Euro
Nicht-Mitglieder	90,00 Euro

601 und # 602

Functional Training

Funktional trainieren bedeutet komplexe Übungen durchzuführen, die nicht nur isoliert auf eine bestimmte Muskelgruppe zielen, sondern als Ganzkörperübungen verstanden werden. Hierbei bedienen wir uns nicht nur der Eigengewicht-Übungen, sondern nehmen auch Zusatzgeräte wie Langhanteln, Schlingentrainer oder andere Formen von Gewichten zu Hilfe, um ein intensives Workout zu absolvieren.

Wer Lust auf ein kurzes, knackiges Training hat, ist in diesem Kurs genau richtig.

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

601

dienstags von 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 4

Zeitraum

16.01. bis 20.03.2018

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Oliver Schlegel - Fitnesstrainer A-Lizenz

Mitglieder

66,00 Euro

Nicht-Mitglieder

120,00 Euro

602

mittwochs von 20:15 bis 21:15 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 4

Zeitraum

17.01. bis 21.03.2018

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Stefanie Wolf - Fachübungsleiterin C-Lizenz, DTB-Trainerin
GroupFitness, Instructor Functional Training

Mitglieder

66,00 Euro

Nicht-Mitglieder

120,00 Euro

603

Functional Training

Funktional trainieren bedeutet komplexe Übungen durchzuführen, die nicht nur isoliert auf eine bestimmte Muskelgruppe zielen, sondern als Ganzkörperübungen verstanden werden. Hierbei bedienen wir uns nicht nur der Eigengewicht-Übungen, sondern nehmen auch Zusatzgeräte wie Langhanteln, Schlingentrainer oder andere Formen von Gewichten zu Hilfe, um ein intensives Workout zu absolvieren.

Wer Lust auf ein kurzes, knackiges Training hat, ist in diesem Kurs genau richtig.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 603	donnerstags von 19:30 bis 20:30 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 4
Zeitraum	18.01. bis 22.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Ruben Hartwig - Sport- und Fitnesskaufmann, C-Lizenz Fitnesstrainer
Mitglieder	66,00 Euro
Nicht-Mitglieder	120,00 Euro

604
TRX®
Einsteiger

Der TRX® Suspension-Trainer nutzt lediglich die Schwerkraft und das eigene Körpergewicht und wird genau dadurch zum einzigartigen Trainingsgerät. Ist das Schlingentraining im ersten Moment auch etwas „zittrig“, spüren Sie schnell Erfolge und merken, wie teilweise bekannte Übungen noch effektiver und wirkungsvoller sein können.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 604	montags von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 4
Zeitraum	15.01. bis 19.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Oliver Jozic - Dipl. Pädagoge, TRX®-Trainer
Mitglieder	77,00 Euro
Nicht-Mitglieder	140,00 Euro

605

TRX®

Fortgeschrittene

Der TRX® Suspension-Trainer nutzt lediglich die Schwerkraft und das eigene Körpergewicht und wird genau dadurch zum einzigartigen Trainingsgerät. Ist das Schlingentraining im ersten Moment auch etwas „zittrig“, spüren Sie schnell Erfolge und merken, wie teilweise bekannte Übungen noch effektiver und wirkungsvoller sein können.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits Erfahrung (ca. 6 Monate) mit dem Schlingentrainer haben.

# 605	dienstags von 20:00 bis 21:00 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 4
Zeitraum	16.01. bis 20.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Oliver Schlegel - Fitnesstrainer A-Lizenz
Mitglieder	77,00 Euro
Nicht-Mitglieder	140,00 Euro

606
TRX®
Mittelstufe

Der TRX® Suspension-Trainer nutzt lediglich die Schwerkraft und das eigene Körpergewicht und wird genau dadurch zum einzigartigen Trainingsgerät. Ist das Schlingentraining im ersten Moment auch etwas „zittrig“, spüren Sie schnell Erfolge und merken, wie teilweise bekannte Übungen noch effektiver und wirkungsvoller sein können.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits einen TRX®-Kurs besucht haben.

# 606	mittwochs von 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 4
Zeitraum	17.01. bis 21.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Giusidevis Strazzullo - Sportwissenschaftler M.A.
Mitglieder	77,00 Euro
Nicht-Mitglieder	140,00 Euro

801

Swing Tanzen - Lindy Hop

Einsteiger mit Vorkenntnissen

Lindy Hop ist Spaß pur. Wer Swing-Musik und Bewegung zu dieser Musik mag, wird diesen Tanz lieben. Es handelt sich um einen Paartanz, im Zentrum steht die Verbindung zwischen den beiden Tanzpartnern: Führen und Folgen, Improvisation, Harmonie, Austausch von Bewegungsideen und Musikinterpretation sind die Bausteine hierfür. Falsche Schritte gibt es nicht - nur neue.

Im Kurs wird rotiert, d. h. Leader tanzen mit allen Followern und umgekehrt. Da das Verhältnis zwischen „Leader“ und „Follower“ ausgewogen sein muss, sind die Chancen für eine Teilnahme bei paarweiser Anmeldung höher. Einzelanmeldungen sind aber auch möglich (ggf. werden Sie auf eine Warteliste gesetzt), bitte geben Sie in jedem Fall an, ob Sie als „Leader“ oder „Follower“ tanzen möchten oder ob Ihnen das egal ist.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits einen Kurs oder mehrere Workshops mitgemacht und erste Erfahrungen auf der Tanzfläche gesammelt haben. Auch wenn es noch nicht perfekt läuft, haben Sie schon ein Gefühl für die Musik entwickelt.

# 801	mittwochs von 19:30 bis 20:45 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	10.01. bis 07.03.2018
Einheiten	9
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Volker Rätsch - tanzt seit 2007 Lindy Hop und unterrichtet seit 2011 mit seiner Partnerin Cornelia bei der FTG Frankfurt
Mitglieder	50,70 Euro
Nicht-Mitglieder	92,30 Euro

802

Swing Tanzen - Lindy Hop

Mittelstufe

Lindy Hop ist Spaß pur. Wer Swing-Musik und Bewegung zu dieser Musik mag, wird diesen Tanz lieben. Es handelt sich um einen Paartanz, im Zentrum steht die Verbindung zwischen den beiden Tanzpartnern: Führen und Folgen, Improvisation, Harmonie, Austausch von Bewegungsideen und Musikinterpretation sind die Bausteine hierfür. Falsche Schritte gibt es nicht - nur neue.

Im Kurs wird rotiert, d. h. Leader tanzen mit allen Followern und umgekehrt. Da das Verhältnis zwischen „Leader“ und „Follower“ ausgewogen sein muss, sind die Chancen für eine Teilnahme bei paarweiser Anmeldung höher. Einzelanmeldungen sind aber auch möglich (ggf. werden Sie auf eine Warteliste gesetzt), bitte geben Sie in jedem Fall an, ob Sie als „Leader“ oder „Follower“ tanzen möchten oder ob Ihnen das egal ist.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie etwa ein Jahr Erfahrung haben und die Basics (6 count, 8 count, Lindy Charleston) sowie einige Figuren (insbesondere den Swing Out) kennen.

# 802	mittwochs von 20:45 bis 22:00 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	10.01. bis 07.03.2018
Einheiten	9
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Volker Rätsch - tanzt seit 2007 Lindy Hop und unterrichtet seit 2011 mit seiner Partnerin Cornelia bei der FTG Frankfurt
Mitglieder	50,70 Euro
Nicht-Mitglieder	92,30 Euro

803 und # 804

Linedance

Es muss ja nicht immer Paartanz sein, in unserem Kurs Linedance kann man auch solo das Tanzbein schwingen. Choreographien aus angesagten Paartänzen wie Salsa, Tango Argentino und Cha-Cha-Cha wurden so umgestaltet, dass diese ohne Tanzpartner in der Gruppe getanz werden können. Niemand muss jemanden führen oder Bedenken haben, jemandem auf den Füßen zu stehen. Der Spaßfaktor steht hier im Vordergrund. Bei Schrittfehlern hilft ein Blick zum Nachbarn - man reiht sich wieder ein und tanzt zu Musik von Brooke Fraser, Shania Twain, etc einfach weiter. Natürlich wird auch auf die Musik aus den Bereichen des klassischen amerikanischen Linedance getanz. So ist für jeden etwas dabei.

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 803	mittwochs von 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6
Zeitraum	17.01. bis 21.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Robert van Batenburg - Tanzlehrer
Mitglieder	75,00 Euro
Nicht-Mitglieder	135,00 Euro

# 804	donnerstags von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5
Zeitraum	18.01. bis 22.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Robert van Batenburg - Tanzlehrer
Mitglieder	75,00 Euro
Nicht-Mitglieder	135,00 Euro

805

Forró

Der brasilianische Paartanz

Brasilien ist nicht nur für seinen Samba bekannt, sondern ebenfalls für den Forró. Der Paartanz stammt aus Pernambuco, Brasiliens Nordosten, und findet mittlerweile auch in Europa immer mehr Anhänger. Das Besondere beim Forró ist, dass der Tanz engen Körperkontakt verlangt. Jedoch anders als beim Kizomba oder Salsa, benutzt man kaum die Hüfte und trotzdem hat der Forró etwas Stilvolles und Sinnliches. In der Forró-Musik finden sich viele verschiedenen Rythmen, wie z.B. aus dem Samba, dem Lambada, dem Balkan, dem französischen Chanson oder auch aus der Polka. Stöckelschuhe sind übrigens ein No-Go!

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

Ein fester Tanzpartner wird nicht benötigt, da die Paare immer wechseln.

# 805	donnerstags von 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5
Zeitraum	18.01. bis 22.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Daniela und Zadiquiel Dos Santos Leite – Forró-Tanzlehrer
Mitglieder	63,00 Euro
Nicht-Mitglieder	114,00 Euro

806

Ballett

Mittelstufe

Haben Sie Lust, die Grundlagen des klassischen Balletts zu erlernen? Oder Ihre Technik und Fitness im Ballett zu verbessern und Ihre Erfahrungen zu erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Die Stunde beginnt mit einfachen Dehn- und Stretchübungen. Anschließend werden Ihnen die elementaren Grundschriffe und Tanztechniken an der Stange vermittelt. Bewegungen in und durch den Raum sowie das Erlernen von Schrittfolgen runden diese Ballettstunde ab.

Ballett trägt nicht nur zu Ihrer körperlichen Fitness bei, sondern auch zur Verbesserung Ihres kreativen Ausdrucks und Ihrer Musikalität. Sie werden Ihre Balance, Haltung, Körperspannung, Gelenkigkeit und Koordination sowie Konzentration trainieren.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Gymnastikschläppchen oder Strümpfe mit!

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie Basis-Erfahrungen im Ballett (Erfahrungen aus der Kindheit genügen) haben.

# 806	samstags von 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	20.01. bis 24.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Nadezda Denisova - Ballettlehrerin
Mitglieder	67,50 Euro
Nicht-Mitglieder	123,00 Euro

807

Ballett

Fortgeschrittene

Haben Sie Lust, die Grundlagen des klassischen Balletts zu erlernen? Oder Ihre Technik und Fitness im Ballett zu verbessern und Ihre Erfahrungen zu erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Die Stunde beginnt mit einfachen Dehn- und Stretchübungen. Anschließend werden Ihnen die elementaren Grundschrirte und Tanztechniken an der Stange vermittelt. Bewegungen in und durch den Raum sowie das Erlernen von Schrittfolgen runden diese Ballettstunde ab.

Ballett trägt nicht nur zu Ihrer körperlichen Fitness bei, sondern auch zur Verbesserung Ihres kreativen Ausdrucks und Ihrer Musikalität. Sie werden Ihre Balance, Haltung, Körperspannung, Gelenkigkeit und Koordination sowie Konzentration trainieren.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Gymnastikschläppchen oder Strümpfe mit!

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits mehrere Jahre Balletterfahrung haben.

# 807	samstags von 12:15 bis 13:45 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	20.01. bis 24.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Nadezda Denisova - Ballettlehrerin
Mitglieder	67,50 Euro
Nicht-Mitglieder	123,00 Euro

808

Ballett Einsteiger

Haben Sie Lust, die Grundlagen des klassischen Balletts zu erlernen? Oder Ihre Technik und Fitness im Ballett zu verbessern und Ihre Erfahrungen zu erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Die Stunde beginnt mit einfachen Dehn- und Stretchübungen. Anschließend werden Ihnen die elementaren Grundschrirte und Tanztechniken an der Stange vermittelt. Bewegungen in und durch den Raum sowie das Erlernen von Schrittfolgen runden diese Ballettstunde ab.

Ballett trägt nicht nur zu Ihrer körperlichen Fitness bei, sondern auch zur Verbesserung Ihres kreativen Ausdrucks und Ihrer Musikalität. Sie werden Ihre Balance, Haltung, Körperspannung, Gelenkigkeit und Koordination sowie Konzentration trainieren.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Gymnastikschläppchen oder Strümpfe mit!

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 808	samstags von 14:00 bis 15:30 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	20.01. bis 24.03.2018
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Nadezda Denisova - Ballettlehrerin
Mitglieder	67,50 Euro
Nicht-Mitglieder	123,00 Euro

Die SPORTFABRIK der FTG Frankfurt



Sie möchten topfit werden und ein effektives Cardio- & Krafttraining in Kombination mit Beweglichkeit und Koordination erleben? Dann sind Sie in unserem **Fitness- und Gesundheitsstudio** genau richtig.

Hier erwartet Sie eine moderne Ausstattung an **Kraftgeräten** der Firma Technogym und **Ausdauergeräten** der Firma Ergofit. Ergänzt werden diese durch Seilzüge, einen Freihantelbereich, TRX® Suspension Trainer und einem professionellem Team, welches Ihnen zu jeder Zeit mit Rat und Tat zur Seite steht. Ein Ihren Bedürfnissen und Wünschen angepasster Trainingsplan, sowohl sportlich ambitioniert wie auch rehabilitativ orientiert, gehört selbstverständlich zu unserem Service.

Das umfangreiche **Kursprogramm** ist ebenfalls inklusive, es umfasst Powerstunden wie deepWORK™, Bodystyling, Lift it up!, Zumba® und Step Aerobic, aber auch ausgleichende Angebote wie Yoga und Pilates. Das perfekte Zusammenspiel von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination trainieren Sie in unserem „Spielplatz“ – dem **Functional Playground**. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt, mal geht es sportlicher zur Sache, mal etwas ruhiger; es ist für Jeden das passende Programm dabei.

Wer seine Kondition in der Gruppe trainieren möchte, ist in unseren **Indoor Cycling**-Stunden gut aufgehoben. In unterschiedlichen Levels fahren Sie zu motivierender Musik mal anstrengende Berge und mal fordernde Ebenen, der Trainer gibt dabei den richtigen Takt an.

Egal, welche sportlichen Ziele Sie erreichen möchten, wir helfen Ihnen dabei!

Und damit Sie sich der hohen Qualität unserer Angebote sicher sein können:

