



5 gute Gründe für unsere Premium-Kurse

- 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
- Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich

Folgendes sollten Sie bitte mitbringen:

- Ein großes Handtuch zum Unterlegen
- Feste, saubere Hallenschuhe
- Bequeme Sportkleidung
- Ausreichend Getränke in Plastikflaschen
- Gute Laune und Motivation

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei unseren Premium-Kursen!

Premium-Kursprogramm 2018/I

Übersicht

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	9:15 - 10:15 Functional Training # B 218 - 219	9:30 - 10:30 Pilates Rückbildung # B 122 - 123			
10:00 - 11:00 Schwangerschaftsgymn. # B 001 - 002	10:15 - 11:15 Functional Training # B 220 - 221	9:30 - 10:30 Baby-Fit # B 300 - 301	9:30 - 10:30 Baby-Fit # B 304 - 305		18:00 - 18:30 Baby-Schwimmen 6-12M # B 318 - 319
10:30 - 11:45 Rückbildung MIT Kind # B 104 - 105	10:00 - 11:15 Rückbildung MIT Kind # B 108 - 109	09:30 - 10:45 Rückbildung MIT Kind # B 112 - 113	10:00 - 11:15 Rückbildung MIT Kind # B 116 - 117		
11:00 - 12:00 Yoga & Pilates f. Schw. # B 011 - 012	11:20 - 12:35 Rückbildung MIT Kind # B 110 - 111	10:30 - 11:30 Baby-Fit # B 302 - 303	10:30 - 11:30 Baby-Fit # B 306 - 307		
12:00 - 13:15 Rückbildung MIT Kind # B 106 - 107		10:45 - 11:45 Mami-Fit # B 206 - 207	11:20 - 12:35 Rückbildung MIT Kind # B 118 - 119		
					Sonntag
14:45 - 15:45 Fitness-Yoga # B 208 - 209	14:45 - 15:45 Pilates Rückbildung # B 120 - 121	11:00 - 12:15 Rückbildung MIT Kind # B 114 - 115	11:45 - 12:45 Baby-Massage # B 314 - 315		
15:15 - 16:15 Mini-Fit # B 308 - 309	16:00 - 17:00 Mami-Fit # B 200 - 201	11:45 - 12:45 Baby-Massage # B 312 - 313	14:45 - 15:45 Fit mit Baby # B 214 - 215		10:25 - 10:55 Baby-Schwimmen 3-6M # 316 - 317
16:30 - 17:30 Mini-Fit # B 310 - 311	17:00 - 18:00 Workout f. Mütter # B 210 - 211	14:00 - 15:00 Mami-Fit # B 202 - 203	16:00 - 17:00 Functional Training # B 222 - 223	17:30 - 18:30 Yoga f. Schwangere # B 009 - 010	10:55 - 11:25 Baby-Schwimmen 6-12M # B 320 - 321
16:00 - 17:00 Functional Fitness # B 216 - 217	19:15 - 20:15 Schwangerschaftsgymn. # B 003 - 004	15:15 - 16:15 Mami-Fit # B 204 - 205	17:45 - 18:45 Yoga für Schwangere # B 007 - 008	18:30 - 19:45 Rückbildung OHNE Kind # B 102 - 103	
18:15 - 19:15 Yoga f. Schwangere # B 005 - 006	20:15 - 21:30 Rückbildung OHNE Kind # B 100 - 101	16:30 - 17:30 Workout f. Mütter # B 212 - 213			

Unsere Premium-Kurse 2018/I

• *Schwangere*

Schwangerschaftsgymnastik, montags 10:00	7
Schwangerschaftsgymnastik, dienstags 19:15	8
Yoga für Schwangere, montags 18:15	9
Yoga für Schwangere, donnerstags 17:45	10
Yoga für Schwangere, freitags 17:30	11
Yoga & Pilates für Schwangere, montags 11:00	12

• *Junge Mütter*

Rückbildungsgymnastik (ohne Kind), dienstags 20:15	13
Rückbildungsgymnastik (ohne Kind), freitags 18:30	14
Rückbildungsgymnastik (mit Kind), montags 10:30	15
Rückbildungsgymnastik (mit Kind), montags 12:00	15
Rückbildungsgymnastik (mit Kind), dienstags 10:00	16
Rückbildungsgymnastik (mit Kind), dienstags 11:20	16
Rückbildungsgymnastik (mit Kind), mittwochs 09:30	17
Rückbildungsgymnastik (mit Kind), mittwochs 11:00	17
Rückbildungsgymnastik (mit Kind), donnerstags 10:00	18
Rückbildungsgymnastik (mit Kind), donnerstags 11:20	18
Pilates Rückbildung (mit Kind), dienstags 14:45	19
Pilates Rückbildung (mit Kind), mittwochs 09:30	20
Mami-Fit, dienstags 16:00	21
Mami-Fit, mittwochs 14:00	22
Mami-Fit, mittwochs 15:15	22
Mami-Fit, mittwochs 10:45	23
Fitness-Yoga für Mütter, montags 14:45	24
Workout für Mütter, dienstags 17:00	25
Workout für Mütter, mittwochs 16:30	25
Fit mit Baby, donnerstags 14:45	26

Functional Fitness, montags 16:00	27
Functional Fitness, dienstags 09:15	28
Functional Fitness, dienstags 10:15	28
Functional Fitness, donnerstags 16:00	29

• ***Babys***

Baby-Fit, mittwochs 09:30	30
Baby-Fit, mittwochs 10:30	30
Baby-Fit, donnerstags 09:30	31
Baby-Fit, donnerstags 10:30	31
Mini-Fit, montags 15:15	32
Mini-Fit, montags 16:30	32
Baby-Massage, mittwochs 11:45	33
Baby-Massage, donnerstags 11:45	33
Baby-Schwimmen 3-6 M, sonntags 10:25	34
Baby-Schwimmen 6-12 M, samstags 18:00	35
Baby-Schwimmen 6-12 M, sonntags 10:55	36

Information

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

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.

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.

Anmeldung

Für die verbindliche Teilnahme an unseren Premium-Kursen ist eine vorherige Kursanmeldung erforderlich. Das Formular hierfür erhalten Sie auf unserer Homepage – im Downloadcenter unter Kursformulare oder in unseren Sportzentren der FTG Frankfurt.

Es gilt das Prinzip: Wer zuerst kommt, mahlt zuerst.

Bitte geben Sie auf dem Kursformular eine Mailadresse an, da wir Ihnen die Bestätigung auch zusätzlich, zusammen mit dem Abbuchungstermin sowie Ihrer Mandatsreferenznummer, per Mail zukommen lassen. Sollte ein Kurs zum Zeitpunkt Ihrer Anmeldung ausgebucht sein, informieren wir Sie umgehend.

Bitte beachten Sie, dass das Formular vollständig ausgefüllt sein muss. Dies gilt auch für den unteren Abschnitt der Abbuchungsermächtigung – diese benötigen wir in jedem Fall, wenn Sie uns die Anmeldung per Post, Mail oder Fax zukommen lassen. Die Begleichung der Kursgebühr per Barzahlung oder EC-Karte ist nur parallel mit der Kursanmeldung in den Sportzentren vor Ort möglich.

Die unterstützende Kinderbetreuung für Ihr zuletzt geborenes Kind, das maximal 12 Monate alt sein sollte, erfolgt durch unser qualifiziertes Personal.

Für Anmeldungen mit Zwillingen bitten wir, dies auf dem Kursformular zu vermerken.

Kursanmeldungen sind verbindlich und Kurswechsel nur in Ausnahmefällen und in Absprache mit der Verwaltung möglich. Nähere Informationen finden Sie in unseren AGBs.

Erstattung durch Ihre Krankenkasse

Bitte beachten Sie, dass nur von staatlich-examinierten Hebammen geleitete Rückbildungs-Kurse von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse anteilig übernommen werden. Nach Ende Ihres Kurses bekommen Sie hierfür automatisch und kostenfrei eine Teilnahmebescheinigung per Post zugeschickt, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen. Diese enthält die Anzahl Ihrer absolvierten Einheiten sowie die Höhe der vorab entrichteten Kursgebühr.

Für andere Kurse aus unserem Premium-Kursprogramm gilt die vorherige individuelle Absprache mit Ihrer Krankenkasse. Diese werden zumeist nicht bezuschusst, da sie nicht unter die Präventionskurse nach § 20 SGB 5 fallen.

Sollten Sie hierfür dennoch eine Teilnahmebescheinigung wünschen, bekommen Sie diese für eine vorab entrichtete Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 Euro ausgestellt und zugeschickt.

Für jegliche Nicht-Erstattungen seitens der Krankenkasse übernimmt die FTG Frankfurt keine Verantwortung.

Schwangerschaftsgymnastik

Die Schwangerschaftsgymnastik fördert das Wohlbefinden während der Schwangerschaft sowie die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Neben wohltuenden und kräftigenden Übungen für den Rücken, die zu einer verbesserten Körperhaltung beitragen, ist auch die Beckenbodengymnastik ein fester Bestandteil des Kursprogramms.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie sich mindestens in der 13. Schwangerschaftswoche befinden oder Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

Trainer	Stephanie Klein - Sportwissenschaftlerin, Rücken-, Pilates- und Beckenbodentrainerin
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	72,00 Euro
Nicht-Mitglieder	96,00 Euro

# B 001	montags von 10:00-11:00 Uhr
Zeitraum	08.01. bis 05.03.2018
Ausfallzeiten	19.02.

# B 002	montags von 10:00-11:00 Uhr
Zeitraum	12.03. bis 07.05.2018
Ausfallzeiten	02.04.

Schwangerschaftsgymnastik

Die Schwangerschaftsgymnastik fördert das Wohlbefinden während der Schwangerschaft sowie die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Neben wohltuenden und kräftigenden Übungen für den Rücken, die zu einer verbesserten Körperhaltung beitragen, ist auch die Beckenbodengymnastik ein fester Bestandteil des Kursprogramms.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie sich mindestens in der 13. Schwangerschaftswoche befinden oder Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

Trainer	Doris Kleiner - staatl. examinierte Hebamme
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	72,00 Euro
Nicht-Mitglieder	96,00 Euro

# B 003	dienstags von 19:15-20:15 Uhr
Zeitraum	23.01. bis 13.03.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 004	dienstags von 19:15-20:15 Uhr
Zeitraum	10.04. bis 12.06.2018
Ausfallzeiten	01.05. und 22.05.

Yoga für Schwangere

Yoga ist ein jahrtausendealter, ganzheitlicher Übungsweg mit dem Ziel, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und die Aufmerksamkeit auf den Atemfluss zu lenken. Auch trägt Yoga zur Stressreduzierung und Entspannung bei, während Körper und Geist gekräftigt werden. Dehnungs- und Entspannungsübungen helfen dabei, Ihren Körper bewusster wahrzunehmen. Spezielle, ruhige Übungen für Schwangere machen die Besonderheit dieses Kurses aus.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie sich mindestens in der 13. Schwangerschaftswoche befinden oder Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

Trainer	Amela Isic - Yogalehrerin
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	64,00 Euro
Nicht-Mitglieder	88,00 Euro

# B 005	montags von 18:15-19:15 Uhr
Zeitraum	08.01. bis 26.02.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 006	montags von 18:15-19:15 Uhr
Zeitraum	12.03. bis 07.05.2018
Ausfallzeiten	02.04.

Yoga für Schwangere

Yoga ist ein jahrtausendealter, ganzheitlicher Übungsweg mit dem Ziel, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und die Aufmerksamkeit auf den Atemfluss zu lenken. Auch trägt Yoga zur Stressreduzierung und Entspannung bei, während Körper und Geist gekräftigt werden. Dehnungs- und Entspannungsübungen helfen dabei, Ihren Körper bewusster wahrzunehmen. Spezielle, ruhige Übungen für Schwangere machen die Besonderheit dieses Kurses aus.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie sich mindestens in der 13. Schwangerschaftswoche befinden oder Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

Trainer	Amela Isic - Yogalehrerin
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	64,00 Euro
Nicht-Mitglieder	88,00 Euro

# B 007	donnerstags von 17:45-18:45 Uhr
Zeitraum	18.01. bis 08.03.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 008	donnerstags von 17:45-18:45 Uhr
Zeitraum	15.03. bis 03.05.2018
Ausfallzeiten	keine

Yoga für Schwangere

Yoga ist ein jahrtausendealter, ganzheitlicher Übungsweg mit dem Ziel, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und die Aufmerksamkeit auf den Atemfluss zu lenken. Auch trägt Yoga zur Stressreduzierung und Entspannung bei, während Körper und Geist gekräftigt werden. Dehnungs- und Entspannungsübungen helfen dabei, Ihren Körper bewusster wahrzunehmen. Spezielle, ruhige Übungen für Schwangere machen die Besonderheit dieses Kurses aus.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie sich mindestens in der 13. Schwangerschaftswoche befinden oder Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

Trainer	Martina Pawlowski - Yogalehrerin
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	64,00 Euro
Nicht-Mitglieder	88,00 Euro

# B 009	freitags von 17:30-18:30 Uhr
Zeitraum	05.01. bis 23.02.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 010	freitags von 17:30-18:30 Uhr
Zeitraum	09.03. bis 04.05.2018
Ausfallzeiten	30.03.

Yoga & Pilates für Schwangere

Ein Bewegungsprogramm, das die Vorzüge von Yoga und Pilates vereint. Es zielt primär auf die Kräftigung der Tiefenmuskulatur für eine bessere rückengerechte Haltung ab, die sich gerade in fortgeschrittener Schwangerschaft unvorteilhaft verändert und den Haltungs- und Bewegungsapparat zunehmend belastet. Durch die Körperübungen aus Pilates und Yoga wird Ihr Körper sowohl gestärkt als auch flexibilisiert, was die Haltung positiv beeinflusst. Die Yogaprinzipien der regelmäßigen tiefen Atmung gepaart mit Körperwahrnehmungsübungen und Achtsamkeit auf die Bewegungsabläufe, stellen die Basis für ein entspannendes, stressabbauendes Trainings- wie Alltagsverhalten dar. Dieses Bewegungsprogramm wird dir zu körperlichem wie seelischem Ausgleich, zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Vitalität verhelfen. Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie sich mindestens in der 13. Schwangerschaftswoche befinden oder Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

Trainer	Stephanie Klein - Sportwissenschaftlerin, Rücken-, Pilates- und Beckenbodentrainerin
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	64,00 Euro
Nicht-Mitglieder	88,00 Euro

# B 011	montags von 11:00-12:00 Uhr
Zeitraum	08.01. bis 05.03.2018
Ausfallzeiten	19.02.

# B 012	montags von 11:00-12:00 Uhr
Zeitraum	12.03. bis 07.05.2018
Ausfallzeiten	02.04.

Rückbildungsgymnastik (ohne Kind)

Ein wesentlicher Bestandteil dieses Kurses ist die Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Aber auch Übungen für Rücken, Bauch und Beine, entsprechend der Veränderungen Ihres Körpers durch die vorangegangene Schwangerschaft, werden vermittelt.

Nach Abschluss des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung zur Einreichung bei Ihrer Krankenkasse zur anteiligen Erstattung.

Mit der Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie frühestens 6 Wochen nach Ihrer Entbindung beginnen oder Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

Trainer	Doris Kleiner - staatl. examinierte Hebamme
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	100,00 Euro
Nicht-Mitglieder	130,00 Euro

# B 100	dienstags von 20:15-21:30 Uhr
Zeitraum	23.01. bis 13.03.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 101	dienstags von 20:15-21:30 Uhr
Zeitraum	10.04. bis 12.06.2018
Ausfallzeiten	01.05. und 22.05.

Rückbildungsgymnastik (ohne Kind)

Ein wesentlicher Bestandteil dieses Kurses ist die Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Aber auch Übungen für Rücken, Bauch und Beine, entsprechend der Veränderungen Ihres Körpers durch die vorangegangene Schwangerschaft, werden vermittelt.

Nach Abschluss des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung zur Einreichung bei Ihrer Krankenkasse zur anteiligen Erstattung.

Mit der Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie frühestens 6 Wochen nach Ihrer Entbindung beginnen oder Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

Trainer	Susanne Wallisch - staatl. examinierte Hebamme ,
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	100,00 Euro
Nicht-Mitglieder	130,00 Euro

# B 102	freitags von 18:30-19:45 Uhr
Zeitraum	12.01. bis 02.03.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 103	freitags von 18:30-19:45 Uhr
Zeitraum	09.03. bis 04.05.2018
Ausfallzeiten	30.03.

Rückbildungsgymnastik (mit Kind)

Ein wesentlicher Bestandteil dieses Kurses ist die Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Aber auch Übungen für Rücken, Bauch und Beine, entsprechend der Veränderungen Ihres Körpers durch die vorangegangene Schwangerschaft, werden vermittelt.

Nach Abschluss des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung zur Einreichung bei Ihrer Krankenkasse zur anteiligen Erstattung.

Mit der Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie frühestens 6 Wochen nach Ihrer Entbindung beginnen oder Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

Trainer	Doris Kleiner - staatl. examinierte Hebamme
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	110,00 Euro
Nicht-Mitglieder	140,00 Euro

# B 104	montags von 10:30-11:45 Uhr
Zeitraum	22.01. bis 12.03.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 105	montags von 10:30-11:45 Uhr
Zeitraum	09.04. bis 11.06.2018
Ausfallzeiten	30.04. und 21.05.

# B 106	montags von 12:00-13:15 Uhr
Zeitraum	22.01. bis 12.03.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 107	montags von 12:00-13:15 Uhr
Zeitraum	09.04. bis 11.06.2018
Ausfallzeiten	30.04. und 21.05.

Rückbildungsgymnastik (mit Kind)

Ein wesentlicher Bestandteil dieses Kurses ist die Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Aber auch Übungen für Rücken, Bauch und Beine, entsprechend der Veränderungen Ihres Körpers durch die vorangegangene Schwangerschaft, werden vermittelt.

Nach Abschluss des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung zur Einreichung bei Ihrer Krankenkasse zur anteiligen Erstattung.

Mit der Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie frühestens 6 Wochen nach Ihrer Entbindung beginnen oder Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

Trainer	Kristina Dinauer - staatl. examinierte Hebamme
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	110,00 Euro
Nicht-Mitglieder	140,00 Euro

# B 108	dienstags von 10:00-11:15 Uhr
Zeitraum	16.01. bis 06.03.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 109	dienstags von 10:00-11:15 Uhr
Zeitraum	10.04. bis 05.06.2018
Ausfallzeiten	01.05.

# B 110	dienstags von 11:20-12:35 Uhr
Zeitraum	16.01. bis 06.03.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 111	dienstags von 11:20-12:35 Uhr
Zeitraum	10.04. bis 05.06.2018
Ausfallzeiten	01.05.

Rückbildungsgymnastik (mit Kind)

Ein wesentlicher Bestandteil dieses Kurses ist die Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Aber auch Übungen für Rücken, Bauch und Beine, entsprechend der Veränderungen Ihres Körpers durch die vorangegangene Schwangerschaft, werden vermittelt.

Nach Abschluss des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung zur Einreichung bei Ihrer Krankenkasse zur anteiligen Erstattung.

Mit der Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie frühestens 6 Wochen nach Ihrer Entbindung beginnen oder Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

Trainer	Susanne Wallisch - staatl. examinierte Hebamme
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	110,00 Euro
Nicht-Mitglieder	140,00 Euro

# B 112	mittwochs von 09:30-10:45 Uhr
Zeitraum	10.01. bis 28.02.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 113	mittwochs von 09:30-10:45 Uhr
Zeitraum	07.03. bis 25.04.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 114	mittwochs von 11:00-12:15 Uhr
Zeitraum	10.01. bis 28.02.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 115	mittwochs von 11:00-12:15 Uhr
Zeitraum	07.03. bis 25.04.2018
Ausfallzeiten	keine

Rückbildungsgymnastik (mit Kind)

Ein wesentlicher Bestandteil dieses Kurses ist die Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Aber auch Übungen für Rücken, Bauch und Beine, entsprechend der Veränderungen Ihres Körpers durch die vorangegangene Schwangerschaft, werden vermittelt.

Nach Abschluss des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung zur Einreichung bei Ihrer Krankenkasse zur anteiligen Erstattung.

Mit der Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie frühestens 6 Wochen nach Ihrer Entbindung beginnen oder Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

Trainer	Kristina Dinauer - staatl. examinierte Hebamme
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	110,00 Euro
Nicht-Mitglieder	140,00 Euro

# B 116	donnerstags von 10:00-11:15 Uhr
Zeitraum	18.01. bis 08.03.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 117	donnerstags von 10:00-11:15 Uhr
Zeitraum	12.04. bis 14.06.2018
Ausfallzeiten	10.05. und 31.05.

# B 118	donnerstags von 11:20-12:35 Uhr
Zeitraum	18.01. bis 08.03.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 119	donnerstags von 11:20-12:35 Uhr
Zeitraum	12.04. bis 14.06.2018
Ausfallzeiten	10.05. und 31.05.

Pilates Rückbildung (mit Kind)

Pilates ist ein effektives und gezieltes Ganzkörpertraining, das Ihnen die Möglichkeit gibt, Ihren Körper nach der Schwangerschaft durch Kräftigung und Dehnung in Schwung zu bringen. Durch gezielte Übungen für Beckenboden, Bauch und Rücken werden die während der Schwangerschaft verstärkt beanspruchten Muskelgruppen trainiert und die Durchblutung angeregt. Zudem wird durch spezielle Atmung und Entspannung Ihr Geist gestärkt.

Trainer	Lucie Schreier - Trainerin für Fitness und Gesundheit, Trainerin für Rückengymnastik, Pilates und Beckenboden
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	72,00 Euro
Nicht-Mitglieder	96,00 Euro

# B 120	dienstags von 14:45-15:45 Uhr
Zeitraum	16.01. bis 06.03.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 121	dienstags von 14:45-15:45 Uhr
Zeitraum	13.03. bis 15.05.2018
Ausfallzeiten	27.03. und 01.05.

Pilates Rückbildung (mit Kind)

Pilates ist ein effektives und gezieltes Ganzkörpertraining, das Ihnen die Möglichkeit gibt, Ihren Körper nach der Schwangerschaft durch Kräftigung und Dehnung in Schwung zu bringen. Durch gezielte Übungen für Beckenboden, Bauch und Rücken werden die während der Schwangerschaft verstärkt beanspruchten Muskelgruppen trainiert und die Durchblutung angeregt. Zudem wird durch spezielle Atmung und Entspannung Ihr Geist gestärkt.

Trainer	Susanne Ehrenheim - Trainerin für Sport in der Prävention, Trainerin für Pilates
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	72,00 Euro
Nicht-Mitglieder	96,00 Euro

# B 122	mittwochs von 09:30-10:30 Uhr
Zeitraum	10.01. bis 28.02.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 123	mittwochs von 09:30-10:30 Uhr
Zeitraum	14.03. bis 02.05.2018
Ausfallzeiten	keine

Mami-Fit (mit Kind)

In „Mami-Fit“ erwarten Sie Kräftigungsübungen für die Bauch- und Rückenmuskulatur, Dehnungsübungen und eine Schlusssentspannung. Ausgewählte Übungen für den Beckenboden runden unser Programm ab.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits Ihre Rückbildung abgeschlossen haben.

Trainer	Lucie Schreier - Trainerin für Fitness und Gesundheit, Trainerin für Rückengymnastik, Pilates und Beckenboden
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	72,00 Euro
Nicht-Mitglieder	96,00 Euro

# B 200	dienstags von 16:00-17:00 Uhr
Zeitraum	16.01. bis 06.03.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 201	dienstags von 16:00-17:00 Uhr
Zeitraum	13.03. bis 15.05.2018
Ausfallzeiten	27.03. und 01.05.

Mami-Fit (mit Kind)

In „Mami-Fit“ erwarten Sie Kräftigungsübungen für die Bauch- und Rückenmuskulatur, Dehnungsübungen und eine Schlusssentspannung. Ausgewählte Übungen für den Beckenboden runden unser Programm ab.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits Ihre Rückbildung abgeschlossen haben.

Trainer	Lucie Schreier - Trainerin für Fitness und Gesundheit, Trainerin für Rückengymnastik, Pilates und Beckenboden
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	72,00 Euro
Nicht-Mitglieder	96,00 Euro

# B 202	mittwochs von 14:00-15:00 Uhr
Zeitraum	17.01. bis 07.03.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 203	mittwochs von 14:00-15:00 Uhr
Zeitraum	14.03. bis 16.05.2018
Ausfallzeiten	28.03. und 02.05.

# B 204	mittwochs von 15:15-16:15 Uhr
Zeitraum	17.01. bis 07.03.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 205	mittwochs von 15:15-16:15 Uhr
Zeitraum	14.03. bis 16.05.2018
Ausfallzeiten	28.03. und 02.05.

Mami-Fit (mit Kind)

In „Mami-Fit“ erwarten Sie Kräftigungsübungen für die Bauch- und Rückenmuskulatur, Dehnungsübungen und eine Schlusssentspannung. Ausgewählte Übungen für den Beckenboden runden unser Programm ab.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits Ihre Rückbildung abgeschlossen haben.

Trainer	Susanne Ehrenheim - Trainerin für Sport in der Prävention, Trainerin für Pilates
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	72,00 Euro
Nicht-Mitglieder	96,00 Euro

# B 206	mittwochs von 10:45-11:45 Uhr
Zeitraum	10.01. bis 28.02.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 207	mittwochs von 10:45-11:45 Uhr
Zeitraum	14.03. bis 02.05.2018
Ausfallzeiten	keine

Fitness-Yoga für Mütter (mit Kind)

Yoga ist ein jahrtausendealter, ganzheitlicher Übungsweg aus Indien mit dem Ziel, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und die Aufmerksamkeit auf den Atemfluss zu lenken. In diesem Kurs werden Atmung und dynamische Bewegung zu einer Einheit verbunden. Im Gegensatz zum statischen Yoga ist „Fitness-Yoga“ weniger meditativ, dafür körperlich etwas anspruchsvoller, aber durchaus für Einsteigerinnen geeignet.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits Ihre Rückbildung abgeschlossen haben.

Trainer	Andrea Accorsini - Yogalehrerin, Trainerin für Beckenboden
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	72,00 Euro
Nicht-Mitglieder	96,00 Euro

# B 208	montags von 14:45-15:45 Uhr
Zeitraum	22.01. bis 12.03.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 209	montags von 14:45-15:45 Uhr
Zeitraum	19.03. bis 14.05.2018
Ausfallzeiten	02.04.

Workout für Mütter (mit Kind)

Es erwartet Sie ein HerzKreislauftraining für die Ausdauer sowie ein vielseitiges Muskeltraining. Alle wichtigen Muskelgruppen werden trainiert. Übungen für den Beckenboden und eine anschließende Entspannungseinheit runden das Angebot ab.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits Ihre Rückbildung abgeschlossen haben.

Trainer	Lucie Schreier - Trainerin für Fitness und Gesundheit, Trainerin für Rückengymnastik, Pilates und Beckenboden
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	72,00 Euro
Nicht-Mitglieder	96,00 Euro

# B 210	dienstags von 17:00-18:00 Uhr
Zeitraum	16.01. bis 06.03.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 211	dienstags von 17:00-18:00 Uhr
Zeitraum	13.03. bis 15.05.2018
Ausfallzeiten	27.03. und 01.05.

# B 212	mittwochs von 16:30-17:30 Uhr
Zeitraum	17.01. bis 07.03.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 213	mittwochs von 16:30-17:30 Uhr
Zeitraum	14.03. bis 16.05.2018
Ausfallzeiten	28.03. und 02.05.

Fit mit Baby

In diesem Kurs werden verschiedene Übungen für Ihre Ausdauer und zur Kräftigung Ihrer Muskulatur durchgeführt. Das Baby ist in die komplette Stunde eingebunden und verstärkt als mitwachsendes Gewicht die Intensität der Übungen.

Bitte bringen Sie einen Tragegurt oder ein Tragetuch mit.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits Ihre Rückbildung abgeschlossen haben.

Trainer	Rainer Peichl - Trainer
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	72,00 Euro
Nicht-Mitglieder	96,00 Euro

# B 214	donnerstags von 14:45-15:45 Uhr
Zeitraum	18.01. bis 08.03.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 215	donnerstags von 14:45-15:45 Uhr
Zeitraum	15.03. bis 03.05.2018
Ausfallzeiten	keine

Functional Training für Mütter (mit Kind)

Functional Training trainiert Ihren Körper multidimensional und beansprucht sowohl die tiefliegende als auch oberflächliche Muskulatur. Das Training erhöht Ihre Kraft, Ausdauer, Stabilität und belebt Ihren Körper mit Energie.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits Ihre Rückbildung und mindestens einen weiteren Aufbaukurs abgeschlossen haben.

Trainer	Andrea Accorsini - Yogalehrerin, Trainerin für Beckenboden
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	72,00 Euro
Nicht-Mitglieder	96,00 Euro

# B 216	montags von 16:00-17:00 Uhr
Zeitraum	22.01. bis 12.03.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 217	montags von 16:00-17:00 Uhr
Zeitraum	19.03. bis 14.05.2018
Ausfallzeiten	02.04.

Functional Training für Mütter (mit Kind)

Functional Training trainiert Ihren Körper multidimensional und beansprucht sowohl die tiefliegende als auch oberflächliche Muskulatur. Das Training erhöht Ihre Kraft, Ausdauer, Stabilität und belebt Ihren Körper mit Energie.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits Ihre Rückbildung und mindestens einen weiteren Aufbaukurs abgeschlossen haben.

Trainer	Oliver Schlegel - Trainer für Fitness A-Lizenz,
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	72,00 Euro
Nicht-Mitglieder	96,00 Euro

# B 218	dienstags von 09:15-10:15 Uhr
Zeitraum	09.01. bis 27.02.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 219	dienstags von 09:15-10:15 Uhr
Zeitraum	06.03. bis 24.04.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 220	dienstags von 10:15-11:15 Uhr
Zeitraum	09.01. bis 27.02.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 221	dienstags von 10:15-11:15 Uhr
Zeitraum	06.03. bis 24.04.2018
Ausfallzeiten	keine

Functional Training für Mütter (mit Kind)

Functional Training trainiert Ihren Körper multidimensional und beansprucht sowohl die tiefliegende als auch oberflächliche Muskulatur. Das Training erhöht Ihre Kraft, Ausdauer, Stabilität und belebt Ihren Körper mit Energie.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits Ihre Rückbildung und mindestens einen weiteren Aufbaukurs abgeschlossen haben.

Trainer	Rainer Peichl - Trainer für Fitness
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	72,00 Euro
Nicht-Mitglieder	96,00 Euro

# B 222	donnerstags von 16:00-17:00 Uhr
Zeitraum	18.01. bis 08.03.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 223	donnerstags von 16:00-17:00 Uhr
Zeitraum	15.03. bis 03.05.2018
Ausfallzeiten	keine

Baby-Fit

für Babys von 6 bis 12 Monaten

„Baby-Fit“ richtet sich an Mütter und Väter, die mit ihrem Nachwuchs in spielerischer Bewegung gemeinsame Stunden verbringen möchten.

Durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen wird das Baby in seiner Entwicklung gefördert und die Bindung zu den Eltern gestärkt. Fingerspiele, Bewegungslieder, Tast- und Greifspiele sowie Geschicklichkeitsübungen gehören genauso zum Stundenaufbau wie gemeinsames Krabbeln, Toben und Singen.

Trainer	Sandra Henig - Massagetherapeutin, Kursleiterin für Kinderkurse
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	64,00 Euro
Nicht-Mitglieder	88,00 Euro

# B 300	mittwochs von 09:30-10:30 Uhr
Zeitraum	17.01. bis 07.03.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 301	mittwochs von 09:30-10:30 Uhr
Zeitraum	14.03. bis 09.05.2018
Ausfallzeiten	04.04.

# B 302	mittwochs von 10:30-11:30 Uhr
Zeitraum	17.01. bis 07.03.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 303	mittwochs von 10:30-11:30 Uhr
Zeitraum	14.03. bis 09.05.2018
Ausfallzeiten	04.04.

Baby-Fit

für Babys von 6 bis 12 Monaten

„Baby-Fit“ richtet sich an Mütter und Väter, die mit ihrem Nachwuchs in spielerischer Bewegung gemeinsame Stunden verbringen möchten.

Durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen wird das Baby in seiner Entwicklung gefördert und die Bindung zu den Eltern gestärkt. Fingerspiele, Bewegungslieder, Tast- und Greifspiele sowie Geschicklichkeitsübungen gehören genauso zum Stundenaufbau wie gemeinsames Krabbeln, Toben und Singen.

Trainer	Sandra Henig - Massagetherapeutin, Kursleiterin für Kinderkurse
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	64,00 Euro
Nicht-Mitglieder	88,00 Euro

# B 304	donnerstags von 09:30-10:30 Uhr
Zeitraum	04.01. bis 22.02.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 305	donnerstags von 09:30-10:30 Uhr
Zeitraum	01.03. bis 26.04.2018
Ausfallzeiten	05.04.

# B 306	donnerstags von 10:30-11:30 Uhr
Zeitraum	04.01. bis 22.02.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 307	donnerstags von 10:30-11:30 Uhr
Zeitraum	01.03. bis 26.04.2018
Ausfallzeiten	05.04.

Mini-Fit für Babys von 1 bis 2 Jahren

„Mini-Fit“ richtet sich an Mütter und Väter, die mit ihrem Nachwuchs in spielerischer Bewegung gemeinsame Stunden verbringen möchten.

Durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen wird Ihr Kind in seiner Entwicklung gefördert und die Bindung zu den Eltern gestärkt. Fingerspiele, Bewegungslieder, Tast- und Greifspiele sowie Geschicklichkeitsübungen gehören genauso zum Stundenaufbau wie gemeinsames Krabbeln, Toben und Singen.

Trainer	Stephanie Klein - Sportwissenschaftlerin, Rücken-, Pilates- und Beckenbodentrainerin
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	64,00 Euro
Nicht-Mitglieder	88,00 Euro

# B 308	montags von 15:15-16:15 Uhr
Zeitraum	08.01. bis 05.03.2018
Ausfallzeiten	19.02.

# B 309	montags von 15:15-16:15 Uhr
Zeitraum	12.03. bis 07.05.2018
Ausfallzeiten	02.04.

# B 310	montags von 16:30-17:30 Uhr
Zeitraum	08.01. bis 05.03.2018
Ausfallzeiten	19.02.

# B 311	montags von 16:30-17:30 Uhr
Zeitraum	12.03. bis 07.05.2018
Ausfallzeiten	02.04.

Baby-Massage

Dieser Kurs verbindet Nähe, Geborgenheit und Entspannung von Eltern und Kind und unterstützt die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Die Massage bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Kind auch über das Baby-Alter hinaus zu begleiten und ihm liebevoll zu begegnen.

Gern gesehen sind auch Väter mit Ihrem Nachwuchs!

Außerdem ist der Kurs auch für Zwillinge geeignet, die Kursleiterin ist gerne bereit zu helfen!

Bitte bringen Sie eine Decke oder ein Handtuch sowie Ihr eigenes naturreines, nicht parfümiertes Baby-Massage-Öl mit.

Trainer	Sandra Henig - Massagetherapeutin, Kursleiterin für Kinderkurse
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	72,00 Euro
Nicht-Mitglieder	96,00 Euro

# B 312	mittwochs von 11:45-12:45 Uhr
Zeitraum	17.01. bis 07.03.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 313	mittwochs von 11:45-12:45 Uhr
Zeitraum	14.03. bis 09.05.2018
Ausfallzeiten	04.04.

# B 314	donnerstags von 11:45-12:45 Uhr
Zeitraum	04.01. bis 22.02.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 315	donnerstags von 11:45-12:45 Uhr
Zeitraum	01.03. bis 26.04.2018
Ausfallzeiten	05.04.

Baby-Schwimmen

für Babys von 3 bis 6 Monaten

In altersgerechter Form werden Übungen und Spiele für die Wassergewöhnung Ihres Babys durchgeführt. Motorische Fähigkeiten und Sinneswahrnehmung werden gestärkt und Ihr Baby verliert die Angst vor dem Element Wasser.

Bitte bringen Sie für Ihr Baby unbedingt eine Schwimmhose bzw. -windel mit!

Zur Teilnahme an diesem Kurs ist die Anwesenheit eines Elternteils erforderlich – gerne auch im Wechsel.

Trainer	Schwimmtrainer des Schwimmpädagogischen Vereins Frankfurt
Ort	August-Stunz-Zentrum, Röderbergweg 82
Einheiten	9
Mitglieder	81,00 Euro
Nicht-Mitglieder	108,00 Euro

# B 316	sonntags von 10:25-10:55 Uhr
Zeitraum	21.01. bis 18.03.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 317	sonntags von 10:25-10:55 Uhr
Zeitraum	15.04. bis 17.06.2018
Ausfallzeiten	20.05.

Baby-Schwimmen

für Babys von 6 bis 12 Monaten

In altersgerechter Form werden Übungen und Spiele für die Wassergewöhnung Ihres Babys durchgeführt. Motorische Fähigkeiten und Sinneswahrnehmung werden gestärkt und Ihr Baby verliert die Angst vor dem Element Wasser.

Bitte bringen Sie für Ihr Baby unbedingt eine Schwimmhose bzw. -windel mit!

Zur Teilnahme an diesem Kurs ist die Anwesenheit eines Elternteils erforderlich – gerne auch im Wechsel.

Trainer	Schwimmtrainer des Schwimmpädagogischen Vereins Frankfurt
Ort	August-Stunz-Zentrum, Röderbergweg 82
Einheiten	9
Mitglieder	81,00 Euro
Nicht-Mitglieder	108,00 Euro

# B 318	samstags von 18:00-18:30 Uhr
Zeitraum	20.01. bis 17.03.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 319	samstags von 18:00-18:30 Uhr
Zeitraum	14.04. bis 16.06.2018
Ausfallzeiten	19.05.

Baby-Schwimmen

für Babys von 6 bis 12 Monaten

In altersgerechter Form werden Übungen und Spiele für die Wassergewöhnung Ihres Babys durchgeführt. Motorische Fähigkeiten und Sinneswahrnehmung werden gestärkt und Ihr Baby verliert die Angst vor dem Element Wasser.

Bitte bringen Sie für Ihr Baby unbedingt eine Schwimmhose bzw. -windel mit!

Zur Teilnahme an diesem Kurs ist die Anwesenheit eines Elternteils erforderlich – gerne auch im Wechsel.

Trainer	Schwimmtrainer des Schwimmpädagogischen Vereins Frankfurt
Ort	August-Stunz-Zentrum, Röderbergweg 82
Einheiten	9
Mitglieder	81,00 Euro
Nicht-Mitglieder	108,00 Euro

# B 320	sonntags von 10:55-11:25 Uhr
Zeitraum	21.01. bis 18.03.2018
Ausfallzeiten	keine

# B 321	sonntags von 10:55-11:25 Uhr
Zeitraum	15.04. bis 17.06.2018
Ausfallzeiten	20.05.