

Gültig: 1. Juli – 31. Dezember 2017

# OUTDOORSPORT

der FTG Frankfurt



## WORKSHOPS & TREFFEN



**FIT · FITTER · FTG Frankfurt**



Marburger Str. 28 · 60487 Frankfurt · Tel.: 069 970803-0 · [info@ftg-frankfurt.de](mailto:info@ftg-frankfurt.de) · [www.ftg-frankfurt.de](http://www.ftg-frankfurt.de)

# UNSERE SPORTZENTREN



**SPORTPUNKT** der FTG Frankfurt  
 Marburger Str. 28  
 60487 Frankfurt  
 Telefon: 069 970803-0  
 Fax: 069 779015  
 info@ftg-frankfurt.de  
[www.ftg-frankfurt.de](http://www.ftg-frankfurt.de)



## Beratungszeiten

Montag 09:00 – 13:00 Uhr &  
14:00 – 20:45 Uhr  
 Dienstag 14:00 – 21:15 Uhr  
 Mittwoch 14:00 – 20:45 Uhr  
 Donnerstag 14:00 – 20:45 Uhr  
 Freitag 13:00 – 20:45 Uhr  
 Samstag 10:15 – 17:15 Uhr  
 Sonn- & Feiertag keine Beratung

Während der Schulferien gelten eingeschränkte Beratungszeiten.

**SPORTGARTEN** der FTG Frankfurt  
 Rebstöcker Weg 15  
 60489 Frankfurt  
[www.ftg-frankfurt.de](http://www.ftg-frankfurt.de)



**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](http://www.ftg-sportfabrik.de)



## Beratungs- und Öffnungszeiten

Montag 07:00 – 22:00 Uhr  
 Dienstag 07:00 – 22:00 Uhr  
 Mittwoch 07:00 – 22:00 Uhr  
 Donnerstag 07:00 – 22:00 Uhr  
 Freitag 07:00 – 22:00 Uhr  
 Samstag 09:00 – 20:00 Uhr  
 Sonntag 09:00 – 20:00 Uhr  
 Feiertag 09:00 – 17:00 Uhr

25.12. + 01.01. geschlossen

# WORKSHOPS

## Inline Skating-Workshops

In diesen Workshops erlernen Sie die richtige Technik, das Bremsen und das Fallen. Daher ist eine Schutzausrüstung (Helm, Knie-, Hand- und Ellenbogenschutz) unbedingt erforderlich.

### Treffpunkt:

**Bei gutem Wetter:** Alter Flugplatz in Frankfurt-Bonames

**Bei Regen:** unter der Autobahnbrücke (Nähe Ginnheimer Spargel)

Ist die Wetterlage nicht eindeutig, können Sie ab 45 Minuten vor Beginn eines Workshops auf der Mailbox unseres Service-Telefons: 0170 5327996 den genauen Treffpunkt abfragen.

### Für Kinder 6-10 Jahre

Nr.	Termin	Uhrzeit	Preise	
			Mitglieder der FTG Frankfurt	Nicht-Mitglieder
K5	Sonntag, 20.08.2017	10:00–12:00 Uhr	14,00 €	19,00 €
K6	Sonntag, 10.09.2017	10:00–12:00 Uhr		
K7	Sonntag, 08.10.2017	11:00–13:00 Uhr		

### Für Familien

Nr.	Termin	Uhrzeit	Preise	
			Mitglieder der FTG Frankfurt	Nicht-Mitglieder
F4	Sonntag, 30.07.2017	10:00–12:30 Uhr	Erw. 19,00 €	Erw. 24,00 €
F5	Sonntag, 27.08.2017	10:00–12:30 Uhr	Kind 14,00 €	Kind 19,00 €
F6	Sonntag, 24.09.2017	10:00–12:30 Uhr		

### Für Erwachsene ab 16 Jahre

Nr.	Termin	Uhrzeit	Preise	
			Mitglieder der FTG Frankfurt	Nicht-Mitglieder
E5	Sonntag, 20.08.2017	10:00–12:30 Uhr	19,00 €	24,00 €
E6	Samstag, 10.09.2017	10:00–12:30 Uhr		
E7	Sonntag, 08.10.2017	10:00–12:30 Uhr		

# WORKSHOPS

## Cross Skating-Workshops

**Cross Skating ist eine Outdoor-Sportart für das ganze Jahr!**

Wo Inline Skating aufhört, fängt Cross Skating an! Cross Skating ist eine Mischung aus Skilanglauf und Inline Skating. Es ist das etwas andere Ganzkörpertraining an der frischen Luft. Neben asphaltierten Wegen können problemlos auch Wald- und Wiesenwege befahren werden. Alle Neugierigen lernen bei unseren Schnupper-Workshops diese Sportart kennen. Hier werden alle notwendigen Grundlagen vermittelt, um sicher durchzustarten. Sie benötigen zur Teilnahme **feste Schuhe** (knöchelhoch und ohne ausgestellte Sohlen), sowie eine **Schutzausrüstung** (Helm, Knie- und Ellenbogenschutz).

### Treffpunkt:

Foyer der SPORTFABRIK der FTG Frankfurt  
Ginnheimer Str. 47 · 60487 Frankfurt

### Schnupper-Workshop (1 Stunde)

Lockerer Herantasten und Kennenlernen der Sportart

Nr.	Termin	Uhrzeit	Mitglieder	
			der FTG Frankfurt	Nicht-Mitglieder
<b>CS4</b>	Sonntag, 16.07.2017	10:00–11:00 Uhr	19,00 €	24,00 €
<b>CS5</b>	Sonntag, 13.08.2017	10:00–11:00 Uhr	<b>inkl. Skates und Stöcke</b>	
<b>CS6</b>	Sonntag, 17.09.2017	10:00–11:00 Uhr		
<b>CS7</b>	Sonntag, 15.10.2017	10:00–11:00 Uhr		

### Einzeltraining

Es besteht die Möglichkeit einen individuellen Termin für ein Einzeltraining zu vereinbaren. Die Kosten hierfür betragen 30,00 Euro/Stunde (inkl. Skates und Stöcke).

### Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:

SPORTFABRIK der FTG Frankfurt  
Tel. 069 970721-0  
info@ftg-sportfabrik.de

Zur besseren Lesbarkeit werden in dieser Veröffentlichung personenbezogene Bezeichnungen, die sich zugleich auf Frauen und Männer beziehen, generell nur in der im Deutschen üblichen männlichen Form angeführt. Dies soll jedoch keinesfalls eine Geschlechterdiskriminierung oder eine Verletzung des Gleichheitsgrundsatzes zum Ausdruck bringen.



## Nordic Walking-Workshops

**Nordic Walking ist Gehen mit speziellen Stöcken und für Jedermann geeignet!**

In unseren Workshops erlernen Sie Schritt für Schritt die richtige Technik.

### Treffpunkt:

Foyer der SPORTFABRIK der FTG Frankfurt  
Ginnheimer Str. 47 · 60487 Frankfurt

Nr.	Termin	Uhrzeit	Mitglieder	
			der FTG Frankfurt	Nicht-Mitglieder
<b>N5</b>	Sonntag, 16.07.2017	10:00–12:30 Uhr	19,00 €	24,00 €
<b>N6</b>	Sonntag, 13.08.2017	10:00–12:30 Uhr	<b>inkl. Stöcke</b>	
<b>N7</b>	Sonntag, 17.09.2017	10:00–12:30 Uhr		
<b>N8</b>	Sonntag, 15.10.2017	10:00–12:30 Uhr		

## Anmeldung für unsere Workshops

Für unsere Workshops ist eine Anmeldung erforderlich. Das Formular erhalten Sie in unseren Sportzentren oder auf unserer Homepage. Es können sowohl Mitglieder der FTG Frankfurt als auch Nicht-Mitglieder teilnehmen.

Die Teilnahmegebühr entrichten Sie mit der Anmeldung, entweder mit EC-Karte, bar oder per SEPA-Lastschriftmandat auf dem Anmeldeformular. Die Mandatsreferenznummer sowie das Abbuchungsdatum werden Ihnen bei Bestätigung der Workshopteilnahme mitgeteilt.

Die Reihenfolge der Anmeldungen entscheidet über die Teilnahme. Ist ein Workshop ausgebucht, werden Sie umgehend benachrichtigt. Die Anmeldung ist verbindlich und eine Absage oder Umbuchung ist nur in Ausnahmefällen bis 24 Stunden vor Beginn möglich.

Für interessierte Gruppen bieten wir die Möglichkeit einer individuellen Terminvergabe.

**Ansprechpartner:** SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Tel. 069 970721-0,  
info@ftg-sportfabrik.de

# TREFFEN

## Übersicht der Outdoorsport-Treffen

	Dienstag
<b>Nordic Walking- &amp; Walking-Treffen</b> mit Volker/Hilli <b>SPORTFABRIK</b>	18:30–19:45 Uhr
	Mittwoch
<b>Walking-Treffen</b> mit Lucie <b>SPORTGARTEN</b>	11:00–12:00 Uhr
	Donnerstag
<b>Nordic Walking- &amp; Walking-Treffen</b> ohne fachliche Leitung <b>SPORTFABRIK</b>	18:30–19:45 Uhr
<b>Lauftreff</b> mit Tine <b>SPORTFABRIK</b>	18:45–19:45 Uhr
	Freitag
<b>Nordic Walking- &amp; Walking-Treffen</b> mit Volker <b>SPORTFABRIK</b>	09:00–10:15 Uhr
	Sonntag
<b>Lauftreff</b> mit Carlotta <b>SPORTFABRIK</b>	09:15–10:15 Uhr
	Diverse Termine
<b>Cross Skating-Treffen</b> <b>SPORTFABRIK</b>	auf Anfrage
<b>Radeln Light</b> mit Volker/Hilli <b>SPORTGARTEN</b>	10:00–13:30 Uhr 23.08. und 18.09.2017
<b>Inline Skating-Treffen</b> <b>SPORTFABRIK</b>	auf Anfrage



## Preise

	Mitglieder der FTG Frankfurt	Nicht-Mitglieder	Leihgebühr der Ausrüstung
<b>Inline Skating</b>	kostenfrei	5,00 €	nicht verfügbar
<b>Cross Skating</b>	kostenfrei	5,00 €	5,00 €
<b>Radeln Light</b>	kostenfrei	5,00 €	nicht verfügbar

## Keine Anmeldung für unsere Treffen

Für unsere Treffen ist keine Voranmeldung erforderlich. Sie sind **für Mitglieder der FTG Frankfurt** vorgesehen. Ausnahmen entnehmen Sie der Preistabelle (s. oben).

**Kontakt:** Die Termine der Cross Skating- und Inline Skating-Treffen erfahren Sie per E-Mail unter: [info@ftg-sportfabrik.de](mailto:info@ftg-sportfabrik.de).

Um rechtzeitig über die entsprechenden Termine informiert zu werden, lassen Sie sich in unseren E-Mail-Verteiler eintragen.

## Willkommen bei der FTG Frankfurt



**bienvenu**  
**bem-vindo**  
**welcome**  
**bienvenida**  
**powitanie**  
**hoşgeldiniz**  
**добро пожаловать**

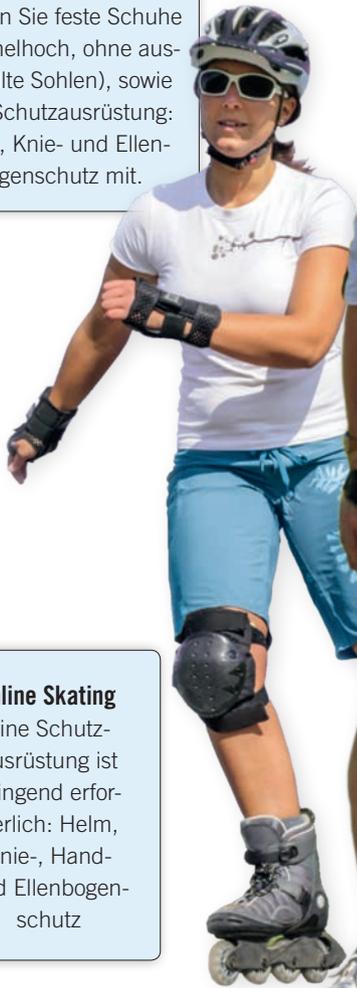
**FIT · FITTER · FTG Frankfurt**



# Viel Spaß beim Sport!

## Cross Skating

Bringen Sie feste Schuhe (knöchelhoch, ohne ausgestellte Sohlen), sowie eine Schutzausrüstung: Helm, Knie- und Ellenbogenschutz mit.



## Radeln Light

Ein verkehrssicheres Fahrrad und ein Helm sind dringend erforderlich.



## Nordic Walking

Stöcke können Sie bei uns ausleihen. Natürlich können Sie auch gerne Ihre eigenen mitbringen.

## Inline Skating

Eine Schutzausrüstung ist dringend erforderlich: Helm, Knie-, Hand- und Ellenbogen-schutz

## Lauftreff

Tragen Sie bequeme Kleidung und Sportschuhe!