



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

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 2019/II

Übersicht

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00 - 11:00 Mami-Fit # B 700 - 701	09:30 - 10:30 Indoor Cycling für Mütter # B 708 - 709	9:30 - 10:30 Pilates Rückbildung # B 610 - 611	9:30 - 10:30 Baby-Fit (6-12 M) # B 804 - 805	
10:30 - 11:45 Rückbildung MIT Kind # B 602 - 603	09:30 - 10:30 Functional Training für Mütter # B 710 - 711	9:30 - 10:30 Mini-Fit (1-2 J) # B 810 - 811	10:30 - 11:30 Baby-Fit (6-12 M) # B 806 - 807	
11:00 - 12:00 Yoga & Pilates für Schwangere # B 506 - 507	10:30 - 11:30 Functional Training für Mütter # B 712 - 713	09:50 - 10:20 Baby-Schwimmen (3-6 M) # B 814 - 815	11:45 - 12:45 Baby-Massage (3-12 M) # B 812 - 813	
12:00 - 13:15 Rückbildung MIT Kind # B 604 - 605		10:30 - 11:30 Baby-Fit (6-12 M) # B 800 - 801		
		10:45 - 11:45 Mami-Fit # B 702 - 703		
		11:45 - 12:45 Baby-Fit (6-12 M) # B 802 - 803		
				Samstag
14:30 - 15:30 Yoga für Mütter – Hatha Yoga # B 706 - 707		13:30 - 14:30 Pilates Rückbildung # B 612 - 613		
16:15 - 17:30 Mini-Fit (1-2 J) # B 808 - 809		14:30 - 15:30 Mami-Fit # B 704 - 705	18:00 - 19:00 Yoga für Schwangere # B 504 - 505	18:00 - 18:30 Baby-Schwimmen (6-12 M) # B 816 - 817
17:45 - 19:00 Yoga für Schwangere – Hatha Yoga^s # B 502 - 503	19:15 - 20:15 Schwangerschaftsgymn. # B 500 - 501			
	20:15 - 21:30 Rückbildung OHNE Kind # B 600 - 601			

Unsere Premium-Kurse 2019/II

• ***Schwangere***

Schwangerschaftsgymnastik	6
Yoga für Schwangere – Hatha Yoga [§]	7
Yoga für Schwangere	8
Yoga & Pilates für Schwangere	9

• ***Junge Mütter***

Rückbildungsgymnastik (ohne Kind)	10
Rückbildungsgymnastik (mit Kind)	11
Pilates Rückbildung (mit Kind)	12
Mami-Fit (mit Kind)	13
Yoga für Mütter – Hatha Yoga (mit Kind)	15
Indoor Cycling für Mütter (mit Kind)	16
Functional Training für Mütter (mit Kind)	17

• ***Babys***

Baby-Fit (6 bis 12 Monate)	18
Mini-Fit (1 bis 2 Jahre)	20
Baby-Massage (3 bis 12 Monate)	22
Baby-Schwimmen (3 bis 6 Monate)	23
Baby-Schwimmen (6 bis 12 Monate)	24

[§] zertifizierter Präventioskurs nach §20 SGB V

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 069 970 721-0
Fax 069 970 721-24
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 069 970 803-0
Fax 069 779 015
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

Gekennzeichnete Kurse[§] und von staatlich-examinierten Hebammen geleitete Rückbildungskurse können von Ihrer Krankenkasse anteilig übernommen werden. Bitte beachten Sie hierzu die gesonderten Anmeldeformulare und Bedingungen.

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 V fallen.

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 Kurses.

Empfehlung: 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	10
Mitglieder	100,00 Euro
Nicht-Mitglieder	130,00 Euro

# B 500	dienstags von 19:15-20:15 Uhr
Zeitraum	13.08. bis 29.10.2019
Ausfallzeiten	01.10. und 08.10.

# B 501	dienstags von 19:15-20:15 Uhr
Zeitraum	05.11.2019 bis 21.01.2020
Ausfallzeiten	24.12. und 31.12.

Yoga für Schwangere – Hatha Yoga[§]

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.

Empfehlung: 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	100,00 Euro
Nicht-Mitglieder	130,00 Euro

# B 502	montags von 17:45-19:00 Uhr
Zeitraum	05.08. bis 23.09.2019
Ausfallzeiten	keine

# B 503	montags von 17:45-19:00 Uhr
Zeitraum	14.10. bis 02.12.2019
Ausfallzeiten	keine

[§] zertifizierter Präventioskurs nach §20 SGB V

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. Spezielle, ruhige Dehnungs- und Entspannungsübungen für Schwangere fördern die Flexibilität des Beckens und intensivieren die Kommunikation zwischen Mutter und Kind, während Körper und Geist gestärkt werden. Zusätzlich hilft er Ihnen, Beschwerden zu lindern, eine angenehme Schwangerschaft zu leben und eine leichte Geburt zu fördern.

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

Trainer	Tatiana Gabel-Ly - Yogalehrerin
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	80,00 Euro
Nicht-Mitglieder	104,00 Euro

# B 504	donnerstags von 18:00-19:00 Uhr
Zeitraum	22.08. bis 24.10.2019
Ausfallzeiten	03.10. und 10.10.

# B 505	donnerstags von 18:00-19:00 Uhr
Zeitraum	31.10. bis 19.12.2019
Ausfallzeiten	keine

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 Ihnen zu körperlichem wie seelischem Ausgleich, zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Vitalität verhelfen.

Empfehlung: 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	7
Mitglieder	70,00 Euro
Nicht-Mitglieder	91,00 Euro

# B 506	montags von 11:00-12:00 Uhr
Zeitraum	09.09. bis 28.10.2019
Ausfallzeiten	21.10.

# B 507	montags von 11:00-12:00 Uhr
Zeitraum	04.11. bis 23.12.2019
Ausfallzeiten	02.12.

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.

Die Hebamme kann maximal 10 Zeitstunden direkt mit der gesetzlichen Krankenkasse der Teilnehmerin abrechnen. Hierfür muss die Rückbildung bis spätestens neun Monate nach der Entbindung abgeschlossen sein. Fehlstunden werden der Teilnehmerin mit entsprechendem Gebührensatz privat in Rechnung gestellt.

Der Kurs wird um 2 zusätzliche Einheiten erweitert. Diese Leistung wird von den Krankenkassen nicht übernommen und von der Teilnehmerin selbst getragen. Sie dient der Festigung und dem Fortschritt des bereits Erlernten.

Empfehlung: Mit der Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie idealerweise 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	10
Pauschale	30,00 Euro

# B 600	dienstags von 20:15-21:30 Uhr
Zeitraum	13.08. bis 29.10.2019
Ausfallzeiten	01.10. und 08.10.

# B 601	dienstags von 20:15-21:30 Uhr
Zeitraum	05.11.2019 bis 21.01.2020
Ausfallzeiten	24.12. und 31.12.

* gesondertes Anmeldeformular beachten

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.

Die Hebamme kann maximal 10 Zeitstunden direkt mit der gesetzlichen Krankenkasse der Teilnehmerin abrechnen. Hierfür muss die Rückbildung bis spätestens neun Monate nach der Entbindung abgeschlossen sein. Fehlstunden werden der Teilnehmerin mit entsprechendem Gebührensatz privat in Rechnung gestellt.

Der Kurs wird um eine Kinderbetreuung und 2 zusätzliche Einheiten erweitert. Diese Leistungen werden von den Krankenkassen nicht übernommen und von der Teilnehmerin selbst getragen. Sie dienen der Festigung und dem Fortschritt des bereits Erlernten.

Empfehlung: Mit der Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie idealerweise 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	10
Pauschale	70,00 Euro

# B 602	montags von 10:30-11:45 Uhr
Zeitraum	12.08. bis 28.10.2019
Ausfallzeiten	30.09. und 07.10.

# B 603	montags von 10:30-11:45 Uhr
Zeitraum	04.11.2019 bis 20.01.2020
Ausfallzeiten	23.12. und 30.12.

# B 604	montags von 12:00-13:15 Uhr
Zeitraum	12.08. bis 28.10.2019
Ausfallzeiten	30.09. und 07.10.

# B 605	montags von 12:00-13:15 Uhr
Zeitraum	04.11.2019 bis 20.01.2020
Ausfallzeiten	23.12. und 30.12.

* gesondertes Anmeldeformular beachten

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 fließende Bewegungen und gezielte Übungen für den Beckenboden werden die während der Schwangerschaft verstärkt beanspruchten Muskelgruppen trainiert und die Durchblutung angeregt. In Kombination mit bewusster Atmung werden Körper und Geist zusätzlich gestärkt.

Empfehlung: 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	80,00 Euro
Nicht-Mitglieder	104,00 Euro

# B 610	mittwochs von 09:30-10:30 Uhr
Zeitraum	21.08. bis 16.10.2019
Ausfallzeiten	02.10.

# B 611	mittwochs von 09:30-10:30 Uhr
Zeitraum	23.10. bis 11.12.2019
Ausfallzeiten	keine

# B 612	mittwochs von 13:30-14:30 Uhr
Zeitraum	21.08. bis 16.10.2019
Ausfallzeiten	02.10.

# B 613	mittwochs von 13:30-14:30 Uhr
Zeitraum	23.10. bis 11.12.2019
Ausfallzeiten	keine

Mami-Fit (mit Kind)

Mutter sein – Frau bleiben! Getreu diesem Motto erwartet Sie in dem Kurs ein gezieltes Bauch-, Beckenboden- und Rückentraining. Somit werden natürliche Rückbildungsprozesse und der Wunsch nach einer strafferen Figur unterstützt. Zusätzlich hilft es dabei, die alltäglichen Anforderungen besser bewältigen zu können. Atem- und Entspannungsübungen runden die Kurseinheit ab.

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

Trainer	Stephanie Klein - Sportwissenschaftlerin, Rücken-, Pilates- und Beckenbodentrainerin
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	7
Mitglieder	70,00 Euro
Nicht-Mitglieder	91,00 Euro

# B 700	montags von 10:00-11:00 Uhr
Zeitraum	09.09. bis 28.10.2019
Ausfallzeiten	21.10.

# B 701	montags von 10:00-11:00 Uhr
Zeitraum	04.11. bis 23.12.2019
Ausfallzeiten	02.12.

Mami-Fit (mit Kind)

Mutter sein – Frau bleiben! Getreu diesem Motto erwartet Sie in dem Kurs ein gezieltes Bauch-, Beckenboden- und Rückentraining. Somit werden natürliche Rückbildungsprozesse und der Wunsch nach einer strafferen Figur unterstützt. Zusätzlich hilft es dabei, die alltäglichen Anforderungen besser bewältigen zu können. Atem- und Entspannungsübungen runden die Kurseinheit ab.

Empfehlung: 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	80,00 Euro
Nicht-Mitglieder	104,00 Euro

# B 702	mittwochs von 10:45-11:45 Uhr
Zeitraum	21.08. bis 16.10.2019
Ausfallzeiten	02.10.

# B 703	mittwochs von 10:45-11:45 Uhr
Zeitraum	23.10. bis 11.12.2019
Ausfallzeiten	keine

# B 704	mittwochs von 14:30-15:30 Uhr
Zeitraum	21.08. bis 16.10.2019
Ausfallzeiten	02.10.

# B 705	mittwochs von 14:30-15:30 Uhr
Zeitraum	23.10. bis 11.12.2019
Ausfallzeiten	keine

Yoga für Mütter – Hatha Yoga (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 dem Kurs Hatha Yoga werden Atmung, fließende Bewegung und Meditation zu einer Einheit verbunden, die Sie ganz bewusst Ihren Körper und das Hier und Jetzt erleben lassen.

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

Trainer	Martina Pawlowski - Yogalehrerin
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	80,00 Euro
Nicht-Mitglieder	104,00 Euro

# B 706	montags von 14:30-15:30 Uhr
Zeitraum	12.08. bis 30.09.2019
Ausfallzeiten	keine

# B 707	montags von 14:30-15:30 Uhr
Zeitraum	14.10. bis 02.12.2019
Ausfallzeiten	keine

Indoor Cycling für Mütter (mit Kind)

Indoor Cycling ist ein perfektes Ausdauertraining für alle, die schnell in Form kommen wollen! In diesem Kurs können Sie bei guter Musik mit viel Spaß optimal Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskulatur trainieren und werden sicher bald fitter sein als vor der Schwangerschaft. Ein kleines Stretching rundet die jeweilige Trainingseinheit ab.

Bitte bringen Sie zu jeder Stunde ein kleines Handtuch und ausreichend Getränke in Plastikflaschen mit. Die Indoor Cycling-Bikes können mit normalen Hallenschuhen gefahren werden, sind aber auch mit Klickpedalen (SPD-System) ausgerüstet.

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

Trainer	Anke Nels - Sportwissenschaftlerin, Übungsleiterin für Indoor Cycling
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	80,00 Euro
Nicht-Mitglieder	104,00 Euro

# B 708	dienstags von 09:30-10:30 Uhr
Zeitraum	13.08. bis 01.10.2019
Ausfallzeiten	keine

# B 709	dienstags von 09:30-10:30 Uhr
Zeitraum	22.10. bis 10.12.2019
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.

Empfehlung: 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	80,00 Euro
Nicht-Mitglieder	104,00 Euro

# B 710	dienstags von 09:30-10:30 Uhr
Zeitraum	13.08. bis 01.10.2019
Ausfallzeiten	keine

# B 711	dienstags von 09:30-10:30 Uhr
Zeitraum	22.10. bis 10.12.2019
Ausfallzeiten	keine

# B 712	dienstags von 10:30-11:30 Uhr
Zeitraum	13.08. bis 01.10.2019
Ausfallzeiten	keine

# B 713	dienstags von 10:30-11:30 Uhr
Zeitraum	22.10. bis 10.12.2019
Ausfallzeiten	keine

Baby-Fit

(6 bis 12 Monate)

„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 Ihr 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	9
Mitglieder	81,00 Euro
Nicht-Mitglieder	108,00 Euro

# B 800	mittwochs von 10:30-11:30 Uhr
Zeitraum	07.08. bis 16.10.2019
Ausfallzeiten	02.10. und 09.10.

# B 801	mittwochs von 10:30-11:30 Uhr
Zeitraum	23.10. bis 18.12.2019
Ausfallzeiten	keine

# B 802	mittwochs von 11:45-12:45 Uhr
Zeitraum	07.08. bis 16.10.2019
Ausfallzeiten	02.10. und 09.10.

# B 803	mittwochs von 11:45-12:45 Uhr
Zeitraum	23.10. bis 18.12.2019
Ausfallzeiten	keine

Baby-Fit

(6 bis 12 Monate)

„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 Ihr 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	9
Mitglieder	81,00 Euro
Nicht-Mitglieder	108,00 Euro

# B 804	donnerstags von 09:30-10:30 Uhr
Zeitraum	01.08. bis 26.09.2019
Ausfallzeiten	keine

# B 805	donnerstags von 09:30-10:30 Uhr
Zeitraum	17.10. bis 12.12.2019
Ausfallzeiten	keine

# B 806	donnerstags von 10:30-11:30 Uhr
Zeitraum	01.08. bis 26.09.2019
Ausfallzeiten	keine

# B 807	donnerstags von 10:30-11:30 Uhr
Zeitraum	17.10. bis 12.12.2019
Ausfallzeiten	keine

Mini-Fit (1 bis 2 Jahre)

„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	7
Mitglieder	78,75 Euro
Nicht-Mitglieder	105,00 Euro

# B 808	montags von 16:15-17:30 Uhr
Zeitraum	09.09. bis 28.10.2019
Ausfallzeiten	21.10.

# B 809	montags von 16:15-17:30 Uhr
Zeitraum	04.11. bis 23.12.2019
Ausfallzeiten	02.12.

Mini-Fit (1 bis 2 Jahre)

„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	Sandra Henig - Massagetherapeutin, Kursleiterin für Kinderkurse
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	9
Mitglieder	81,00 Euro
Nicht-Mitglieder	108,00 Euro

# B 810	mittwochs von 09:30-10:30 Uhr
Zeitraum	07.08. bis 16.10.2019
Ausfallzeiten	02.10. und 09.10.

# B 811	mittwochs von 09:30-10:30 Uhr
Zeitraum	23.10. bis 18.12.2019
Ausfallzeiten	keine

Baby-Massage

(3 bis 12 Monate)

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 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-Massageöl mit.

Trainer	Sandra Henig - Massagetherapeutin, Kursleiterin für Kinderkurse
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	9
Mitglieder	90,00 Euro
Nicht-Mitglieder	120,00 Euro

# B 812	donnerstags von 11:45-12:45 Uhr
Zeitraum	01.08. bis 26.09.2019
Ausfallzeiten	keine

# B 813	donnerstags von 11:45-12:45 Uhr
Zeitraum	17.10. bis 12.12.2019
Ausfallzeiten	keine

Baby-Schwimmen

(3 bis 6 Monate)

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.

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich bereit, dass Ihre Kontaktdaten aus organisatorischen Gründen an den Schwimmpädagogischen Verein weitergeleitet werden.

Trainer	Schwimmtrainer des Schwimmpädagogischen Vereins Frankfurt
Ort	August-Stunz-Zentrum, Röderbergweg 82
Einheiten	7
Mitglieder	84,00 Euro
Nicht-Mitglieder	105,00 Euro

# B 814	mittwochs von 09:50-10:20 Uhr
Zeitraum	14.08. bis 25.09.2019
Ausfallzeiten	keine

Trainer	Schwimmtrainer des Schwimmpädagogischen Vereins Frankfurt
Ort	August-Stunz-Zentrum, Röderbergweg 82
Einheiten	9
Mitglieder	108,00 Euro
Nicht-Mitglieder	135,00 Euro

# B 815	mittwochs von 09:50-10:20 Uhr
Zeitraum	16.10. bis 11.12.2019
Ausfallzeiten	keine

Baby-Schwimmen

(6 bis 12 Monate)

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.

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich bereit, dass Ihre Kontaktdaten aus organisatorischen Gründen an den Schwimmpädagogischen Verein weitergeleitet werden.

Trainer	Schwimmtrainer des Schwimmpädagogischen Vereins Frankfurt
Ort	August-Stunz-Zentrum, Röderbergweg 82
Einheiten	7
Mitglieder	84,00 Euro
Nicht-Mitglieder	105,00 Euro

# B 816	samstags von 18:00-18:30 Uhr
Zeitraum	17.08. bis 28.09.2019
Ausfallzeiten	keine

Trainer	Schwimmtrainer des Schwimmpädagogischen Vereins Frankfurt
Ort	August-Stunz-Zentrum, Röderbergweg 82
Einheiten	9
Mitglieder	108,00 Euro
Nicht-Mitglieder	135,00 Euro

# B 817	samstags von 18:00-18:30 Uhr
Zeitraum	19.10. bis 14.12.2019
Ausfallzeiten	keine