

Montag	Mittwoch	Donnerstag
<p><b>12:00-13:15 Uhr Rückbildung MIT Kind</b> SPORTFABRIK mit Doris Kleiner M / NM: 70,00 € B 110: 02.01. - 06.03. B 111: 13.03. - 05.06. (<del>10.04., 01.05., 29.05.</del>)</p>	<p><b>09:30-10:30 Uhr Baby-Fit (6 – 12 M)</b> SPORTFABRIK mit Sandra Henig M: 84,00 € NM: 112,00 € B 300: 11.01. - 22.02. B 301: 01.03. - 26.04. (<del>12.04., 19.04.</del>) B 302: 03.05. - 14.06. B 303: 21.06. - 02.08.</p>	<p><b>11:30-12:45 Uhr Yoga für Schwangere (Vinyasa Yoga)</b> SPORTFABRIK mit Friederike Scholz M: 120,00 € NM: 160,00 € B 005: 12.01. - 02.03.</p>
<p><b>15:30-16:30 Uhr Functional Training f. Mütter m. Baby</b> SPORTFABRIK mit Anke Nels M: 72,00 € NM: 96,00 € B 230: 09.01. - 13.02. B 231: 06.03. - 17.04. (<del>10.04.</del>) B 232: 08.05. - 19.06. M: 48,00 € NM: 64,00 € B 233: 26.06. - 24.07. (<del>10.07.</del>)</p>	<p><b>09:45-10:45 Uhr Indoor Cycling für Mütter</b> SPORTFABRIK mit Anke Nels M: 90,00 € NM: 114,00 € B 210: 11.01. - 15.02. B 211: 08.03. - 19.04. (<del>12.04.</del>) B 212: 10.05. - 21.06. M: 60,00 € NM: 76,00 € B 213: 28.06. - 26.07. (<del>12.07.</del>)</p>	 <p>Weitere Informationen und Anmeldeformulare: <a href="http://www.ftg-frankfurt.de">www.ftg-frankfurt.de</a></p>
<p><b>17:00-18:15 Uhr Yoga für Schwangere – Hatha Yoga<sup>§</sup></b> SPORTFABRIK mit Amela Isic M: 126,00 € NM: 156,00 € B 001: 09.01. - 27.02. B 002: 13.03. - 22.05. (<del>03.04., 10.04., 01.05.</del>) B 003: 05.06. - 24.07.</p>	<p><b>10:45-11:45 Uhr Baby-Fit (6 – 12 M)</b> SPORTFABRIK mit Sandra Henig M: 84,00 € NM: 112,00 € B 300: 11.01. - 22.02. B 301: 01.03. - 26.04. (<del>12.04., 19.04.</del>) B 302: 03.05. - 14.06. B 303: 21.06. - 02.08.</p>	
		Freitag
	<p><b>11:00-12:00 Uhr Functional Training für Mütter</b> SPORTFABRIK mit Anke Nels M: 90,00 € NM: 114,00 € B 220: 11.01. - 15.02. B 221: 08.03. - 19.04. (<del>12.04.</del>) B 222: 10.05. - 21.06. M: 60,00 € NM: 76,00 € B 223: 28.06. - 26.07. (<del>12.07.</del>)</p>	<p><b>10:00-11:15 Uhr Rückbildung MIT Kind</b> SPORTFABRIK mit Simone Eck M / NM: 70,00 € B 115: 13.01. - 17.03. B 116: 28.04. - 14.07. (<del>19.05., 09.06.</del>)</p>
Dienstag		
<p><b>10:45-12:00 Uhr Mama Flow (Funktionales Yoga f. Mütter m. Baby)</b> SPORTFABRIK mit Friederike Scholz M: 120,00 € / NM: 160,00 € B 200: 10.01. - 28.02.</p>	<p><b>12:00-13:00 Uhr Mini-Fit (1 – 2 J)</b> SPORTFABRIK mit Sandra Henig M: 84,00 € NM: 112,00 € B 310: 11.01. - 22.02. B 311: 01.03. - 26.04. (<del>12.04., 19.04.</del>) B 312: 03.05. - 14.06. B 313: 21.06. - 02.08.</p>	<p><b>11:30-12:45 Uhr Rückbildung MIT Kind</b> SPORTFABRIK mit Simone Eck M / NM: 70,00 € B 117: 13.01. - 17.03. B 118: 28.04. - 14.07. (<del>19.05., 09.06.</del>)</p>
<p><b>20:15-21:30 Uhr Rückbildung OHNE Kind</b> SPORTFABRIK mit Doris Kleiner M / NM: 30,00 € B 100: 03.01. - 07.03. B 101: 14.03. - 16.05.</p>	<p><b>13:00-14:00 Uhr Baby-Massage (bis 6 M)</b> SPORTFABRIK mit Sandra Henig M: 84,00 € NM: 112,00 € B 320: 11.01. - 22.02. B 321: 01.03. - 26.04. (<del>12.04., 19.04.</del>) B 322: 03.05. - 14.06. B 323: 21.06. - 02.08.</p>	<p><b>Bitte mitbringen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Großes Handtuch</li> <li>• Saubere Hallenschuhe</li> <li>• Getränk in Plastikflaschen</li> </ul>



## **FÜNF** 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-KURSE



## Schwangere

<b>B 001</b>	Yoga für Schwangere – Hatha Yoga	6
<b>B 005</b>	Yoga für Schwangere (Vinyasa Yoga)	7

## Junge Mütter

<b>B 100</b>	Rückbildungsgymnastik (ohne Kind)	8
<b>B 110</b>	Rückbildungsgymnastik (mit Kind)	9
<b>B 115 - B 118</b>	Rückbildungsgymnastik (mit Kind)	10
<b>B 200</b>	Mama Flow (Funktionales Yoga für Mütter mit Baby) (ohne separate Kinderbetreuung)	12
<b>B 210 - B 213</b>	Indoor Cycling für Mütter (mit Kind)	13
<b>B 220 - B 323</b>	Functional Training für Mütter (mit Kind)	14
<b>B 230 - B 233</b>	Functional Training für Mütter mit Baby (ohne separate Kinderbetreuung)	15

## Babys

<b>B 300 - B 303</b>	Baby-Fit (6 – 12 Monate)	16
<b>B 305 - B 308</b>	Baby-Fit (6 – 12 Monate)	17
<b>B 310 - B 313</b>	Mini-Fit (1 – 2 Jahre)	18
<b>B 320 - B 323</b>	Baby-Massage (bis 6 Monate)	19

# 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. + Di.	14:00-21:00 Uhr
Di. + Mi. + Fr.	14:00-20:00 Uhr
Sa.	09:00-12:30 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.

Ist ein Premium-Kurs belegt oder kommt nicht zustande, informieren wir Sie umgehend. Bitte geben Sie auf dem Kursformular eine E-Mail-Adresse 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. Das Bezahlen per Überweisung ist leider nicht 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<sup>§</sup> 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.

**B 001 - B 003**

# YOGA FÜR SCHWANGERE – HATHA YOGA<sup>§</sup>

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** 126,00 Euro  
**Nicht-Mitglieder** 156,00 Euro

**# B 001** **montags von 17:00-18:15 Uhr**  
**Zeitraum** 09.01. bis 27.02.2023  
**Ausfallzeiten** keine

**# B 002** **montags von 17:00-18:15 Uhr**  
**Zeitraum** 13.03. bis 22.05.2023  
**Ausfallzeiten** 03.04., 10.04. und 01.05.

**# B 003** **montags von 17:00-18:15 Uhr**  
**Zeitraum** 05.06. bis 24.07.2023  
**Ausfallzeiten** keine

§ zertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V

**B 005**

# YOGA FÜR SCHWANGERE (VINYASA YOGA)

Ein Kurs für alle schwangere Frauen, die Lust auf Yoga haben. Dabei ist es egal, ob Sie in der 15. oder 35. SSW sind. Mit Hilfe ausgewählter Übungen wollen wir eine gesunde Stärkung und Dehnung des Muskelapparates bewirken, damit Sie fit bleiben, aber auch Rückenschmerzen und anderen Beschwerden in dieser intensiven Zeit frühzeitig entgegenwirken können.

Der eigene Körper wird bewusst wahrgenommen und die Achtsamkeit auf den Atemfluss gelenkt, wodurch Sie sich ganz intensiv mit dem sich neu entwickelnden Leben verbinden. Durch diesen ganzheitlichen Ansatz schöpfen Sie Kraft für Körper und Geist.

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

**Trainer** Friederike Scholz  
**Ort** SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47

**Einheiten** 8  
**Mitglieder** 120,00 Euro  
**Nicht-Mitglieder** 160,00 Euro

**# B 005** **donnerstags von 11:30-12:45 Uhr**  
**Zeitraum** 12.01. bis 02.03.2023  
**Ausfallzeiten** keine

**B 100 - B 101**

# 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 100** dienstags von 20:15-21:30 Uhr  
**Zeitraum** 03.01. bis 07.03.2023  
**Ausfallzeiten** keine

**# B 101** dienstags von 20:15-21:30 Uhr  
**Zeitraum** 14.03. bis 16.05.2023  
**Ausfallzeiten** keine

\* gesondertes Anmeldeformular beachten



**B 110 - B 111****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 110** **montags von 12:00-13:15 Uhr**  
**Zeitraum** 02.01. bis 06.03.2023  
**Ausfallzeiten** keine

**# B 110** **montags von 12:00-13:15 Uhr**  
**Zeitraum** 13.03. bis 05.06.2023  
**Ausfallzeiten** 10.04, 01.05. und 29.05.

\* gesondertes Anmeldeformular beachten

**B 115 - B 116****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** Simone Eck - staatl. examinierte Hebamme  
**Ort** SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47

**Einheiten** 10  
**Pauschale** 70,00 Euro

**# B 115** freitags von 10:00-11:15 Uhr  
**Zeitraum** 13.01. bis 17.03.2023  
**Ausfallzeiten** keine

**# B 116** freitags von 10:00-11:15 Uhr  
**Zeitraum** 28.04. bis 14.07.2023  
**Ausfallzeiten** 19.05. und 09.06.

\* gesondertes Anmeldeformular beachten

**B 117 - B 118****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** Simone Eck - staatl. examinierte Hebamme  
**Ort** SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47

**Einheiten** 10  
**Pauschale** 70,00 Euro

**# B 117** freitags von 11:30-12:45 Uhr  
**Zeitraum** 13.01. bis 17.03.2023  
**Ausfallzeiten** keine

**# B 118** freitags von 11:30-12:45 Uhr  
**Zeitraum** 28.04. bis 14.07.2023  
**Ausfallzeiten** 19.05. und 09.06.

\* gesondertes Anmeldeformular beachten

**B 200**

# MAMA FLOW (FUNKTIONALES YOGA FÜR MÜTTER MIT BABY)

(ohne separate Kinderbetreuung)

Mit und nach der Geburt macht der Körper eine massive Veränderung durch. Das Ziel des Kurses ist es, diese sanft zu begleiten. Sobald Sie einen Rückbildungsgymnastikkurs abgeschlossen haben, sich für Bewegung bereit fühlen und aus ärztlicher Sicht nichts dagegenspricht, können Sie an dem Kurs teilnehmen. Dieser schließt wunderbar an die Inhalte eines Rückbildungsgymnastikkurses an. Es wird ein Übergang zwischen der intensiven Zeit der Schwangerschaft, der Geburt und der ersten Zeit mit Ihrem Baby hin zu einem guten Körpergefühl ohne müssen, sollen und wollen geschaffen. Ihr Baby darf Sie bei diesem Kurs gerne begleiten und kann in die Übungen eingebunden werden.

Bitte denken Sie an ein Handtuch oder eine Decke, damit Sie Ihr Baby neben sich ablegen können.

Empfehlung: Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits Ihre Rückbildung abgeschlossen haben oder Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

<b>Trainer</b>	Friederike Scholz
<b>Ort</b>	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
<b>Einheiten</b>	8
<b>Mitglieder</b>	120,00 Euro
<b>Nicht-Mitglieder</b>	160,00 Euro
<b># B 200</b>	<b>dienstags von 10:45-12:00 Uhr</b>
<b>Zeitraum</b>	10.01. bis 28.02.2023
<b>Ausfallzeiten</b>	keine

**B 210 - B 213****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. Ein kleines Workout der beim Indoor Cycling weniger beanspruchten Muskulatur rundet das Training ab.

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** 6  
**Mitglieder** 90,00 Euro  
**Nicht-Mitglieder** 114,00 Euro

**# B 210** **mittwochs von 09:45-10:45 Uhr**  
**Zeitraum** 11.01. bis 15.02.2023  
**Ausfallzeiten** keine

**# B 211** **mittwochs von 09:45-10:45 Uhr**  
**Zeitraum** 08.03. bis 19.04.2023  
**Ausfallzeiten** 12.04.

**# B 212** **mittwochs von 09:45-10:45 Uhr**  
**Zeitraum** 10.05. bis 21.06.2023  
**Ausfallzeiten** 31.05.

**Einheiten** 4  
**Mitglieder** 60,00 Euro  
**Nicht-Mitglieder** 76,00 Euro

**# B 213** **mittwochs von 09:45-10:45 Uhr**  
**Zeitraum** 28.06. bis 26.07.2023  
**Ausfallzeiten** 12.07.

**B 220 - B 223****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 abgeschlossen haben.

**Trainer** Anke Nels - Sportwissenschaftlerin,  
Übungsleiterin für Indoor Cycling  
**Ort** SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47

**Einheiten** 6  
**Mitglieder** 90,00 Euro  
**Nicht-Mitglieder** 114,00 Euro

**# B 220** **mittwochs von 11:00-12:00 Uhr**  
**Zeitraum** 11.01. bis 15.02.2023  
**Ausfallzeiten** keine

**# B 221** **mittwochs von 11:00-12:00 Uhr**  
**Zeitraum** 08.03. bis 19.04.2023  
**Ausfallzeiten** 12.04.

**# B 222** **mittwochs von 11:00-12:00 Uhr**  
**Zeitraum** 10.05. bis 21.06.2023  
**Ausfallzeiten** 31.05.

**Einheiten** 4  
**Mitglieder** 60,00 Euro  
**Nicht-Mitglieder** 76,00 Euro

**# B 223** **mittwochs von 11:00-12:00 Uhr**  
**Zeitraum** 28.06. bis 26.07.2023  
**Ausfallzeiten** 12.07.

**B 230 - B 233****FUNCTIONAL TRAINING FÜR MÜTTER MIT BABY**  
(ohne separate Kinderbetreuung)

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

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** 6  
**Mitglieder** 72,00 Euro  
**Nicht-Mitglieder** 96,00 Euro

# **B 230** **montags von 15:30-16:30 Uhr**  
**Zeitraum** 09.01. bis 13.02.2023  
**Ausfallzeiten** keine

# **B 231** **montags von 15:30-16:30 Uhr**  
**Zeitraum** 06.03. bis 17.04.2023  
**Ausfallzeiten** 10.04.

# **B 232** **montags von 15:30-16:30 Uhr**  
**Zeitraum** 08.05. bis 19.06.2023  
**Ausfallzeiten** 29.05.

**Einheiten** 4  
**Mitglieder** 48,00 Euro  
**Nicht-Mitglieder** 64,00 Euro

# **B 233** **montags von 15:30-16:30 Uhr**  
**Zeitraum** 26.06. bis 24.07.2023  
**Ausfallzeiten** 10.07.

**B 300 - B 303****BABY-FIT****(6 – 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.

<b>Trainer</b>	Sandra Henig - Massagetherapeutin, Kursleiterin für Kinderkurse
<b>Ort</b>	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
<b>Einheiten</b>	7
<b>Mitglieder</b>	84,00 Euro
<b>Nicht-Mitglieder</b>	112,00 Euro
<b># B 300</b>	<b>mittwochs von 09:30-10:30 Uhr</b>
<b>Zeitraum</b>	11.01. bis 22.02.2023
<b>Ausfallzeiten</b>	keine
<b># B 301</b>	<b>mittwochs von 09:30-10:30 Uhr</b>
<b>Zeitraum</b>	01.03. bis 26.04.2023
<b>Ausfallzeiten</b>	12.04. und 19.04.
<b># B 302</b>	<b>mittwochs von 09:30-10:30 Uhr</b>
<b>Zeitraum</b>	03.05. bis 14.06.2023
<b>Ausfallzeiten</b>	keine
<b># B 303</b>	<b>mittwochs von 09:30-10:30 Uhr</b>
<b>Zeitraum</b>	21.06. bis 02.08.2023
<b>Ausfallzeiten</b>	keine



**B 305 - B 308****BABY-FIT****(6 – 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.

<b>Trainer</b>	Sandra Henig - Massagetherapeutin, Kursleiterin für Kinderkurse
<b>Ort</b>	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
<b>Einheiten</b>	7
<b>Mitglieder</b>	84,00 Euro
<b>Nicht-Mitglieder</b>	112,00 Euro
<b># B 305</b>	<b>mittwochs von 10:45-11:45 Uhr</b>
<b>Zeitraum</b>	11.01. bis 22.02.2023
<b>Ausfallzeiten</b>	keine
<b># B 306</b>	<b>mittwochs von 10:45-11:45 Uhr</b>
<b>Zeitraum</b>	01.03. bis 26.04.2023
<b>Ausfallzeiten</b>	12.04. und 19.04.
<b># B 307</b>	<b>mittwochs von 10:45-11:45 Uhr</b>
<b>Zeitraum</b>	03.05. bis 14.06.2023
<b>Ausfallzeiten</b>	keine
<b># B 308</b>	<b>mittwochs von 10:45-11:45 Uhr</b>
<b>Zeitraum</b>	21.06. bis 02.08.2023
<b>Ausfallzeiten</b>	keine

**B 310 - B 313****MINI-FIT****(1 – 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.

<b>Trainer</b>	Sandra Henig - Massagetherapeutin, Kursleiterin für Kinderkurse
<b>Ort</b>	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
<b>Einheiten</b>	7
<b>Mitglieder</b>	84,00 Euro
<b>Nicht-Mitglieder</b>	112,00 Euro
<b># B 310</b>	<b>mittwochs von 12:00-13:00 Uhr</b>
<b>Zeitraum</b>	11.01. bis 22.02.2023
<b>Ausfallzeiten</b>	keine
<b># B 311</b>	<b>mittwochs von 12:00-13:00 Uhr</b>
<b>Zeitraum</b>	01.03. bis 26.04.2023
<b>Ausfallzeiten</b>	12.04. und 19.04.
<b># B 312</b>	<b>mittwochs von 12:00-13:00 Uhr</b>
<b>Zeitraum</b>	03.05. bis 14.06.2023
<b>Ausfallzeiten</b>	keine
<b># B 313</b>	<b>mittwochs von 12:00-13:00 Uhr</b>
<b>Zeitraum</b>	21.06. bis 02.08.2023
<b>Ausfallzeiten</b>	keine

**B 320 - B 323****BABY-MASSAGE****(bis 6 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.

<b>Trainer</b>	Sandra Henig - Massagetherapeutin, Kursleiterin für Kinderkurse
<b>Ort</b>	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
<b>Einheiten</b>	7
<b>Mitglieder</b>	84,00 Euro
<b>Nicht-Mitglieder</b>	112,00 Euro
<b># B 320</b>	<b>mittwochs von 13:00-14:00 Uhr</b>
<b>Zeitraum</b>	11.01. bis 22.02.2023
<b>Ausfallzeiten</b>	keine
<b># B 321</b>	<b>mittwochs von 13:00-14:00 Uhr</b>
<b>Zeitraum</b>	01.03. bis 26.04.2023
<b>Ausfallzeiten</b>	12.04. und 19.04.
<b># B 322</b>	<b>mittwochs von 13:00-14:00 Uhr</b>
<b>Zeitraum</b>	03.05. bis 14.06.2023
<b>Ausfallzeiten</b>	keine
<b># B 323</b>	<b>mittwochs von 13:00-14:00 Uhr</b>
<b>Zeitraum</b>	21.06. bis 02.08.2023
<b>Ausfallzeiten</b>	keine