

5 gute Gründe für unsere Premium-Kurse!

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

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

Folgendes sollten Sie bitte mitbringen:

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

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei unseren Premium-Kursen!

Premium-Kursprogramm 2017/III

Übersicht Erwachsene

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		16:00-17:00 # 445 17:00-18:00 # 446 Rückenfit 60 plus 06.09.-06.12. - 12 Einheiten	08:45-09:45 # 448 Osteoporose-Gymnastik 07.09.-07.12. - 12 Einheiten		
	16:30-17:45 # 444 Fitnessmix - Starker Rücken 05.09.-05.12. - 12 Einheiten	17:00-18:15 # 352 Yoga & Pilates 06.09.-06.12. - 12 Einheiten	09:00-10:00 # 355 Pilates 07.09.-07.12. - 12 Einheiten		10:30-12:00 # 846 (M) Ballett 09.09.-09.12. - 12 Einheiten
18:00-19:00 # 643 (E) TRX® 04.09.-04.12. - 12 Einheiten	16:45-18:00 # 343 Yoga & Gelenke 05.09.-12.12. - 12 Einheiten	17:15-18:15 # 347 Yoga - Wellnesyoga 06.09.-06.12. - 12 Einheiten	10:00-11:00 # 442 Rückenfitness 07.09.-07.12. - 12 Einheiten		12:15-13:45 # 847 (F) Ballett 09.09.-09.12. - 12 Einheiten
18:45-19:45 # 441 Rückenfitness 04.09.-04.12. - 12 Einheiten	17:45-18:45 # 354 Pilates 05.09.-05.12. - 12 Einheiten	18:00-19:30 # 348 Yoga - Rückenfit 06.09.-13.12. - 12 Einheiten	18:00-19:30 # 844 (F) Linedance 07.09.-07.12. - 12 Einheiten		14:00-15:30 # 848 (E) Ballett 09.09.-09.12. - 12 Einheiten
19:15-20:15 # 341 (E-M) Yoga - Sonnengruß im Flow 04.09.-04.12. - 12 Einheiten	18:00-19:00 # 541 STRONG by Zumba® 05.09.-05.12. - 12 Einheiten	18:30-19:30 # 243 Qigong & Entspannung 30.08.-15.11. - 12 Einheiten	18:30-19:30 # 449 Rückenkrafttraining 14.09.-14.12. - 12 Einheiten	18:30-19:45 # 356 Pilates Basics 08.09.-08.12. - 12 Einheiten	
20:00-21:00 # 353 (M-F) Pilates 09.10.-11.12. - 10 Einheiten	18:00-19:00 # 345 Yoga - Balance & Konzentration 05.09.-05.12. - 12 Einheiten	18:30-20:00 # 447 Rückenfitness & Entspannung 13.09.-06.12. - 12 Einheiten	19:00-20:15 # 349 Yoga für den Rücken 07.09.-07.12. - 12 Einheiten	19:45-21:00 # 246 Autogenes Training / PMR 08.09.-08.12. - 12 Einheiten	
20:15-21:15 # 443 Funktionelles Faszientraining 04.09.-04.12. - 12 Einheiten	18:00-19:15 # 344 Yoga - Yin Yoga 05.09.-12.12. - 12 Einheiten	19:00-20:00 # 644 (M) TRX® 06.09.-06.12. - 12 Einheiten	19:00-20:15 # 244 Feldenkrais® 14.09.-30.11. - 10 Einheiten	20:00-21:00 # 543 Rund - na und! 08.09.-08.12. - 12 Einheiten	
20:15-21:30 # 342 (M-F) Yoga - meditativ und entspannt 04.09.-04.12. - 12 Einheiten	18:30-20:00 # 741 ABC des Laufens 29.08.-26.09. - 5 Einheiten	19:30-20:30 # 542 Dehnen pur 06.09.-06.12. - 12 Einheiten	19:30-20:30 # 642 Functional Training 05.10.-07.12. - 10 Einheiten		
	19:00-20:00 # 242 Qigong & Entspannung 29.08.-28.11. - 12 Einheiten	19:30-21:00 # 843 (E) Linedance 06.09.-06.12. - 12 Einheiten	19:45-21:00 # 845 Commercial Hip Hop 28.09.-07.12. - 10 Einheiten		
	19:05-20:05 # 346 (M) Yoga - Mindful Hatha Yoga 05.09.-05.12. - 12 Einheiten	19:30-20:45 # 841 (E) 20:45-22:00 # 842 (M) Swing - Lindy Hop 27.09.-29.11. - 10 Einheiten	20:20-21:20 # 350 Yoga - Sanftes Yoga 07.09.-07.12. - 12 Einheiten		<u>Erläuterungen</u> (E) - Einsteiger (M) - Mittelstufe (F) - Fortgeschrittene
	20:00-21:00 # 241 Taiji 29.08.-28.11. - 12 Einheiten	20:15-21:15 # 351 Tao Ki Yoga 06.09.-06.12. - 12 Einheiten	20:25-21:25 # 245 Feldenkrais® 14.09.-30.11. - 10 Einheiten		
		20:15-21:15 # 641 Functional Training 06.09.-06.12. - 12 Einheiten			

Unsere Premium-Kurse

• *Kinder & Jugendliche*

Ballett		Seite
041	Ballett (4 Jahre bis Vorschulalter)	7
042	Ballett (6 bis 9 Jahre)	7
043 / 045	Tanzimprovisation und Ballett (4 Jahre bis Vorschulalter)	8
044 / 046	Tanzimprovisation und Ballett (6 bis 9 Jahre)	8

Schwimmen

141	Lehrschwimmen (4 bis 7 Jahre) / Anfänger	9
142	Lehrschwimmen (7 bis 10 Jahre) / Fortgeschrittene	9

• *Erwachsene*

Entspannung

241	Taiji	10
242 / 243	Qigong & Entspannung	11
244 / 245	Feldenkrais®	12
246	Autogenes Training / PMR	13

Yoga & Pilates

341	Yoga - Sonnengruß im Flow (E-M)	14
342	Yoga - meditativ und entspannt (M-F)	15
343	Yoga & Gelenke	16
344	Yoga - Yin Yoga	17
345	Yoga - Balance & Konzentration für Körper & Geist	18
346	Yoga - Mindful Hatha Yoga	19
347	Yoga - Wellnessyoga	20
348	Yoga - Rückenfit	21
349	Yoga für den Rücken	22
350	Yoga - sanftes Yoga	23
351	Tao Ki Yoga	24
352	Yoga & Pilates	25
353	Pilates (M-F)	26
354 / 355	Pilates	27
356	Pilates Basics	28

Rückenfitness & Gesundheitssport

441 / 442	Rückenfitness	29
443	Funktionelles Faszientraining	30
444	Fitnessmix - starker Rücken	31
445 / 446	Rückenfit 60 plus	32
447	Rückenfitness & Entspannung	33
448	Osteoporose-Gymnastik	34
449	Rückenkrafttraining	35

Fitness & Abnehmen

541	STRONG by Zumba®	36
542	Dehnen pur	37
543	Rund - na und!	38

Functional Playground

641 / 642	Functional Training	39
643	TRX® / Einsteiger	40
644	TRX® / Mittelstufe	40

Outdoor

741	ABC des Laufens	41
------------	-----------------	----

Tanz

841	Swing Tanzen - Lindy Hop / Einsteiger	42
842	Swing Tanzen - Lindy Hop / Mittelstufe	42
843	Linedance / Einsteiger	43
844	Linedance / Fortgeschrittene	43
845	Commercial Hip Hop	44
846	Ballett / Mittelstufe	45
847	Ballett / Fortgeschrittene	45
848	Ballett / Einsteiger	46

Information

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

SPORTPUNKT der FTG Frankfurt

**Marburger Str. 28
60487 Frankfurt**



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

Öffnungszeiten unseres Empfangs:

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

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

SPORTFABRIK der FTG Frankfurt

**Ginnheimer Str. 47
60487 Frankfurt**



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

Öffnungszeiten:

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

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

Anmeldung

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

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

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

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

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

Das Bezahlen per Überweisung ist leider nicht möglich!

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

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

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

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

041 und # 042

Ballett

Kinder und Schulkinder

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

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

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

# 041	montags von 14:40 bis 15:30 Uhr für Kinder von 4 Jahre bis Vorschulalter
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	04.09. bis 04.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	09.10.; 16.10.
Trainer	Sabine Jugert - Tanzpädagogin
Mitglieder	76,80 Euro
Nicht-Mitglieder	115,20 Euro

# 042	montags von 15:30 bis 16:20 Uhr für Schulkinder von 6 bis 9 Jahre
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	04.09. bis 04.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	09.10.; 16.10.
Trainer	Sabine Jugert - Tanzpädagogin
Mitglieder	76,80 Euro
Nicht-Mitglieder	115,20 Euro

043 / 045 und # 044 / 046

Tanzimprovisation und Ballett

Kinder und Schulkinder

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

043 / # 045

donnerstags von 15:20 bis 16:10 Uhr

für Kinder von 4 Jahre bis Vorschulalter

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7

Zeitraum

043: 17.08. bis 05.10.2017

045: 26.10. bis 21.12.2017

Einheiten

043: 8

045: 9

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Isabelle Pelti-Kromm - Tanzpädagogin

Mitglieder

043: 51,20 Euro; # 045: 57,60 Euro

Nicht-Mitglieder

043: 76,80 Euro; # 045: 86,40 Euro

044 / # 046

donnerstags von 16:10 bis 17:00 Uhr

für Schulkinder von 6 bis 9 Jahre

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7

Zeitraum

044: 17.08. bis 05.10.2017

046: 26.10. bis 21.12.2017

Einheiten

044: 8

046: 9

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Isabelle Pelti-Kromm - Tanzpädagogin

Mitglieder

044: 51,20 Euro; # 046: 57,60 Euro

Nicht-Mitglieder

044: 76,80 Euro; # 046: 86,40 Euro

141 und # 142

Lehrschwimmen - Intensivkurs Anfänger / Fortgeschrittene

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

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

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

Bitte bringen Sie eine Badekappe für Ihr Kind mit!

141 / Anfänger **montags und donnerstags von 18:10 bis 18:55 Uhr
4 bis 7 Jahre**

Ort Liebigschule - Kollwitzstr. 3 - Schwimmbad
Zeitraum 04.09. bis 07.12.2017
Einheiten 24
Ausfallzeiten 09.10.; 12.10.; 16.10.; 19.10.
Trainer Melanie Sudler - Übungsleiter Breitensport, Rettungsschwimmer
 Diana Heine - Fachlehrer für Schwimmunterricht,
 Fitness Trainer B-Lizenz
Mitglieder 163,20 Euro
Nicht-Mitglieder 206,40 Euro

142 / Fortgeschrittene **montags und donnerstags von 18:55 bis 19:40 Uhr
7 bis 10 Jahre**

Ort Liebigschule - Kollwitzstr. 3 - Schwimmbad
Zeitraum 04.09. bis 07.12.2017
Einheiten 24
Ausfallzeiten 09.10.; 12.10.; 16.10.; 19.10.
Trainer Melanie Sudler - Übungsleiter Breitensport, Rettungsschwimmer
 Diana Heine - Fachlehrer für Schwimmunterricht,
 Fitness Trainer B-Lizenz
Mitglieder 163,20 Euro
Nicht-Mitglieder 206,40 Euro

241

Taiji

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

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

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

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 241	dienstags von 20:00 bis 21:00 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5
Zeitraum	29.08. bis 28.11.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	03.10.; 31.10.
Trainer	Frank Seefelder - Taiji-Qigong-Lehrer, Autor
Mitglieder	92,40 Euro
Nicht-Mitglieder	168,00 Euro

242 und # 243

Qigong & Entspannung

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

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

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

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

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 242	dienstags von 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5
Zeitraum	29.08. bis 28.11.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	03.10.; 31.10.
Trainer	Frank Seefelder - Taiji-Qigong-Lehrer, Autor
Mitglieder	92,40 Euro
Nicht-Mitglieder	168,00 Euro

# 243	mittwochs von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6
Zeitraum	30.08. bis 15.11.
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Frank Seefelder - Taiji-Qigong-Lehrer, Autor
Mitglieder	92,40 Euro
Nicht-Mitglieder	168,00 Euro

244 und # 245

Feldenkrais®

Wussten Sie, dass es „intelligente Bewegungen“ gibt?

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

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

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 244	donnerstags von 19:00 bis 20:15 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	14.09. bis 30.11.2017
Einheiten	10
Ausfallzeiten	05.10.; 12.10.
Trainer	Astrid Weiß - Staatl. geprüfte Gymnastiklehrer, Feldenkrais®-Lehrer
Mitglieder	58,80 Euro
Nicht-Mitglieder	107,50 Euro
# 245	donnerstags von 20:25 bis 21:25 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	14.09. bis 30.11.2017
Einheiten	10
Ausfallzeiten	05.10.; 12.10.
Trainer	Astrid Weiß - Staatl. geprüfte Gymnastiklehrer, Feldenkrais®-Lehrer
Mitglieder	47,00 Euro
Nicht-Mitglieder	86,00 Euro

246

Autogenes Training / PMR

Aktive Entspannung für mehr Wohlfühl

Der Kurs stellt die Methoden des Autogenen Trainings sowie der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) vor und führt die Teilnehmer in diese ein.

Neben viel Bewegung und Arbeit braucht der Mensch auch Ruhephasen, um sich zu erholen und neue Energie zu tanken. Gönnen Sie sich eine aktive Erholungspause für mehr Wohlfühl und Lebensqualität.

Immer häufiger sind wir mit Erschöpfung und Burnout konfrontiert. Innere Unruhe, Gereiztheit, Schlafstörungen und Depressionen sind Symptome dieser Zustände. Zusätzlich zeigen sich oftmals körperliche Anzeichen wie Kopf- und Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Störungen, Magen- und Darmbeschwerden, Bluthochdruck oder Atembeschwerden. Durch das Aneignen von aktiven Entspannungsmethoden erhält jeder die Möglichkeit, etwas mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Wohlsinn in sein Leben zu bringen.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 246	freitags von 19:45 bis 21:00 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	08.09. bis 08.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	13.10.; 20.10.
Trainer	Stephanie Klein - Sportwissenschaftler, M.A., Pilates-, Rücken-, Beckenbodentrainer; Kursleiter PMR und AT
Mitglieder	63,00 Euro
Nicht-Mitglieder	114,00 Euro

341

Yoga - Sonnengruß im Flow

Einsteiger bis Mittelstufe

„Alles ist in Bewegung“

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

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

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 341	montags von 19:15 bis 20:15 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	04.09. bis 04.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	09.10.; 16.10.
Trainer	Amela Isic - Diplom Psychologe, Yogalehrer, Kursleiter Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelent- spannung
Mitglieder	58,80 Euro
Nicht-Mitglieder	106,80 Euro

342

Yoga - meditativ und entspannt

Mittelstufe bis Fortgeschrittene

„Urlaub im Alltag“

Für ein ausgeglichenes Wohlbefinden im Alltag ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anforderung und Entspannung wichtig. Leider rauben uns die Routinetätigkeiten oft die Zeit und Kraft, um auf die eigenen Bedürfnisse angemessen zu achten. Eine regelmäßige Yoga-Stunde in der Woche kann dieser Selbst-Vernachlässigung entgegenwirken und eine innerliche Auszeit schenken. Inhalte dieses Kurses sind Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Meditation und Entspannungsverfahren.

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

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

# 342	montags von 20:15 bis 21:30 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	04.09. bis 04.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	09.10.; 16.10.
Trainer	Amela Isic - Diplom Psychologe, Yogalehrer, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelent- spannung
Mitglieder	73,50 Euro
Nicht-Mitglieder	133,50 Euro

343

Yoga & Gelenke

Unsere Gelenke sind eine wichtige Voraussetzung für die körperliche Beweglichkeit, da sie zwei oder mehrere Knochen miteinander verbinden. Meist werden Gelenke erst bemerkt, wenn sie durch Schmerz ins Bewusstsein rücken. Dann kann beispielsweise die „Baustelle Schulter“ sehr präsent sein. In dieser Yogastunde liegt der Schwerpunkt auf der Anatomie der Gelenke (u .a. Knie-, Kiefer- und Handgelenke) und ihrer Funktion im Bewegungsablauf. Es werden neben den Yoga-Grundstellungen (Asanas) Variationen vermittelt, die einen bewussten Umgang mit den Gelenken im Alltag, aber auch beim Sport, ermöglichen.

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

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 343	dienstags von 16:45 bis 18:00 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	05.09. bis 12.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	03.10., 17.10., 31.10.
Trainer	Amela Isic - Diplom Psychologe, Yogalehrer, Kursleiter Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelent- spannung
Mitglieder	73,50 Euro
Nicht-Mitglieder	133,50 Euro

344

Yoga - Yin Yoga

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

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

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 344	dienstags von 18:00 bis 19:15 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	05.09. bis 12.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	03.10.; 17.10.; 31.10.
Trainer	Amela Isic - Diplom Psychologe, Yogalehrer, Kursleiter Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelent- spannung
Mitglieder	73,50 Euro
Nicht-Mitglieder	133,50 Euro

345

Yoga

Balance & Konzentration für Körper & Geist

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

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 345	dienstags von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6
Zeitraum	05.09. bis 05.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	03.10.; 31.10.
Trainer	Andrea Accorsini - Yogalehrer Ulrike Klabunde - Yogalehrer, Tanztherapeut
Mitglieder	55,20 Euro
Nicht-Mitglieder	99,60 Euro

346

Yoga - Mindful Hatha Yoga

Mittelstufe

Verspannungen, Schmerzen und eine schlechte Körperhaltung resultieren nicht nur aus einseitigen Tätigkeiten, sondern auch aus unachtsamen Bewegungsmustern und emotionalen Empfindungen. Kopf- und Rückenschmerzen, Kiefergelenksbeschwerden, eingesunkene Haltung, flacher Atem... In diesem Kurs wird die Achtsamkeit auf unsere Bewegungsmuster gelegt. Ihre Haltung, besonders Rücken und Bauch, werden bewusst gestärkt. Atemübungen und Meditation stellen Ihre geistige Balance wieder her. Begegnen Sie dem Alltag wieder aufrecht. Fühlen Sie sich entspannt und gestärkt. Das Besondere an diesem Kurs sind intensive Hands-on-Korrekturen Ihrer Haltung durch den Übungsleiter. Dadurch machen Sie schnellere Fortschritte im Yoga, lernen auch fordernde Haltungen, vertiefen Ihr Körperbewusstsein und bekommen individuelle Tipps. Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits etwas Yoga-Erfahrung (ca. 6 Monate) haben.

# 346	dienstags von 19:05 bis 20:05 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6
Zeitraum	05.09. bis 05.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	03.10.; 31.10.
Trainer	Ulrike Klabunde - Yogalehrer, Tanztherapeut
Mitglieder	50,40 Euro
Nicht-Mitglieder	91,20 Euro

347

Yoga - Wellnessyoga

Entschleunigung, Erholung und Entspannung sind die Ziele meines Wellness-Yoga-Kurses. Körperlich betonte Yogaübungen erzeugen durch ihre Anspannung die erforderliche Leichtigkeit. Zur geistigen und körperlichen Entspannung tragen Yin Yoga Übungen bei. Die ausgewogene Kombination beider Komponenten fördert und entspannt gleichzeitig Körper und Geist und stärkt die Fitness für den Alltag. Selbstverständlich werden alle Übungen unter einer anatomisch korrekten Ausrichtung (rückengerecht und gelenkschonend) ausgeführt.

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 347	mittwochs von 17:15 bis 18:15 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	06.09. bis 06.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	11.10.; 18.10.
Trainer	Dr. med. Marijke Skowasch - Yoga- und Pilateslehrer
Mitglieder	50,40 Euro
Nicht-Mitglieder	91,20 Euro

348

Yoga - Rückenfit

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

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

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 348	mittwochs von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5
Zeitraum	06.09. bis 13.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	11.10.; 18.10.; 25.10.
Trainer	Claudia Rauer - Yoga-Therapeut, Yogalehrer
Mitglieder	75,60 Euro
Nicht-Mitglieder	136,80 Euro

349

Yoga für den Rücken

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

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 349	donnerstags von 19:00 bis 20:15 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	07.09. bis 07.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	12.10.; 19.10.
Trainer	Helmut Zilliox - Yogalehrer
Mitglieder	63,00 Euro
Nicht-Mitglieder	114,00 Euro

350

Yoga - Sanftes Yoga

Entspannen, Loslassen und Wohlfühlen

Inhalt dieses Kurses ist ein sanftes Yoga mit viel Achtsamkeit und Konzentration auf die Atmung. Dies ist ideal, um Verspannungen aufzulösen und den negativen Folgen einer vorwiegend sitzenden Lebensweise zu begegnen. Es erwarten Sie sanfte, fließend ineinander übergehende Asanas (Yoga-Stellungen) in ruhigem Tempo. Ihre Gelenke werden gelockert und die Muskulatur wird schonend gedehnt. Hinzu kommen Übungen für eine stabile und kraftvolle Körpermitte.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 350	donnerstags von 20:20 bis 21:20 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	07.09. bis 07.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	12.10.; 19.10.
Trainer	Helmut Zilliox - Yogalehrer
Mitglieder	50,40 Euro
Nicht-Mitglieder	91,20 Euro

351

Tao Ki Yoga

Tao ist ein uraltes Wort und weist auf den Urgrund allen Seins hin. Ki steht für Energie und Geist.

Tao Ki Yoga verstärkt die Chi-Aufnahme (Energie-Aufnahme). Der Chi-Fluss aus dem Tan Tien (zentraler Energiespeicher im Unterbauch) verbindet die Yin- und Yang Meridiane, bevor er wieder zu seinem Ausgangspunkt zurückkehrt.

Die meisten Krankheiten und Schmerzen entstehen aufgrund von Chi-Blockaden. Durch das Lösen dieser Blockaden und einen entsprechend stärkeren Chi-Fluss ist oft Selbstheilung ohne medizinische Hilfe möglich.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 351	mittwochs von 20:15 bis 21:15 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	06.09. bis 06.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	11.10.; 18.10.
Trainer	Sylvester Anthony Oki - Tao Ki Gesundheitstrainer, Healing Tao Yoga Instructor, Master School Universal healing Tao, Techno Gym Wellness & Biomedical-KINESIS Trainer
Mitglieder	50,40 Euro
Nicht-Mitglieder	91,20 Euro

352

Yoga & Pilates

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

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

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 352	mittwochs von 17:00 bis 18:15 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6
Zeitraum	06.09. bis 06.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	11.10.; 18.10.
Trainer	Ulrike Klabunde - Yogalehrer, Tanztherapeut
Mitglieder	63,00 Euro
Nicht-Mitglieder	114,00 Euro

353

Pilates

Mittelstufe bis Fortgeschrittene

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

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

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits über Pilates-Erfahrung verfügen.

353

montags von 20:00 bis 21:00 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6

Zeitraum

09.10. bis 11.12.2017

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Regine Seelbach - Pilateslehrer

Mitglieder

42,00 Euro

Nicht-Mitglieder

76,00 Euro

354 und # 355

Pilates

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

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

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

354

dienstags von 17:45 bis 18:45 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5

Zeitraum

05.09. bis 05.12.2017

Einheiten

12

Ausfallzeiten

03.10.; 31.10.

Trainer

Dr. med. Marijke Skowasch - Yoga- und Pilateslehrer

Mitglieder

55,20 Euro

Nicht-Mitglieder

99,60 Euro

355

donnerstags von 09:00 bis 10:00 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5

Zeitraum

07.09. bis 07.12.2017

Einheiten

12

Ausfallzeiten

26.10.; 02.11.

Trainer

Franziska Engel - Dipl. Pädagoge und Gesundheitsberater,
Pilates- und Rückentrainer, Pluspunkt Gesundheit DTB

Mitglieder

55,20 Euro

Nicht-Mitglieder

99,60 Euro

356

Pilates Basics

Wer will mehr als Fitness-Training: reingehen - mitmachen und irgendwie bewegen - schwitzen - rausgehen? Wenn du mehr von deinem Körper und seinen unterstützenden Potenziale für eine Haltungsoptimierung und Rückengesunderhaltung erfahren und nutzen willst, bist du in diesem Kurs genau richtig. Du wirst die zentralen Pilates-Prinzipien kennen lernen, bewusst erfahren und verinnerlichen, um diese auch im Alltagsverhalten und auch in anderen Workout-Programmen nutzbar machen zu können. Dieses Kursangebot soll dir vermitteln und verhelfen, deine rumpfstabilisierende Tiefenmuskulatur anzusteuern und zu kräftigen, Bewegungen ökonomischer auszuführen und muskuläre wie fasziale Strukturen deines Körper zu kräftigen und zu flexibilisieren. Dabei spielen Körperwahrnehmung und eine qualitative Bewegungsausführung eine zentrale Rolle. Anfänger wie leicht fortgeschrittene Bewegungsfreudige können gleichermaßen von diesem Körpertraining profitieren.

Voraussetzung und Bedingung für die Teilnahme ist deine Bereitschaft, in deinen Körper hineinzuspüren und auf reines abgucken und nachmachen verzichten zu können.

# 356	freitags von 18:30 bis 19:45 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	08.09. bis 08.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	13.10.; 20.10.
Trainer	Stephanie Klein - Sportwissenschaftler, M.A., Pilates-, Rücken-, Beckenbodentrainer; Kursleiter PMR und AT
Mitglieder	63,00 Euro
Nicht-Mitglieder	114,00 Euro

441 und # 442

Rückenfitness

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

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

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

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 441	montags von 18:45 bis 19:45 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6
Zeitraum	04.09. bis 04.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	25.09.; 30.10.
Trainer	Sandra Gauf - Kursleiter Gesundheit, Kursleiter Rückenschule, Gruppentrainer B-Lizenz
Mitglieder	55,20 Euro
Nicht-Mitglieder	99,60 Euro

# 442	donnerstags von 10:00 bis 11:00 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5
Zeitraum	07.09. bis 07.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	26.10.; 02.11.
Trainer	Franziska Engel - Dipl. Pädagoge und Gesundheitsberater, Pilates- und Rückentrainer, Pluspunkt Gesundheit DTB
Mitglieder	55,20 Euro
Nicht-Mitglieder	99,60 Euro

443

Funktionelles Faszientraining

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

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

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

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 443	montags von 20:15 bis 21:15 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 4
Zeitraum	04.09. bis 04.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	09.10.; 16.10.
Trainer	Thomas Pleli - Faszientrainer
Mitglieder	79,20 Euro
Nicht-Mitglieder	144,00 Euro

444

Fitnessmix

Starker Rücken

In diesem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Übungsprogramm mit einem Mix aus den standartisierten Kursprogrammen "Rücken FIT" sowie "Rücken-Aktiv, bewegen statt schonen!" des DTB Pluspunkt Gesundheit. Körperwahrnehmung, Handlungswissen, Stärkung des Körperkerns (Core), Krafftähigkeit, sensomotorisches Training und weitere Ressourcen beschreiben die Stundenbilder. Mit einem Zirkeltraining können Sie ihre im Training erworbene Leistung testen. Dehn- und Regenerationsübungen sowie kleine Traumreisen sorgen zum Schluss für eine angenehme Entspannung.

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 444	dienstags von 16:30 bis 17:45 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	05.09. bis 05.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	03.10.; 31.10.
Trainer	Gabriela Grünzinger - Übungsleiter für Sport in der Prävention im Gesundheitstraining, DTB-Rückentrainer, Pluspunkt Gesundheit DTB
Mitglieder	63,00 Euro
Nicht-Mitglieder	114,00 Euro

445 und # 446

Rückenfit 60 plus

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

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

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 445	mittwochs von 16:00 bis 17:00 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	06.09. bis 06.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	11.10.; 18.10.
Trainer	N.N.
Mitglieder	50,40 Euro
Nicht-Mitglieder	91,20 Euro

# 446	mittwochs von 17:00 bis 18:00 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	06.09. bis 06.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	11.10.; 18.10.
Trainer	N.N.
Mitglieder	50,40 Euro
Nicht-Mitglieder	91,20 Euro

447

Rückenfitness & Entspannung

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

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

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

In der nächsten Kursrunde (ab Januar 2018) wird ein auf diesem Kurs aufbauender Folgekurs stattfinden.

# 447	mittwochs von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort	Gym 3 in der SPORTFABRIK der FTG Frankfurt Bei gutem Wetter Outdoor
Zeitraum	13.09. bis 06.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	18.10.
Trainer	Doris Schmidt - Übungsleiter für "Sport in der Prävention und Rehabilitation"
Mitglieder	88,20 Euro
Nicht-Mitglieder	160,20 Euro

448

Osteoporose-Gymnastik

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

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 448	donnerstags von 08:45 bis 09:45 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6
Zeitraum	07.09. bis 07.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	12.10.; 19.10.
Trainer	Lucie Schreier - Trainer für Osteoporose sowie für Pilates, Rücken- und Gesundheit
Mitglieder	52,80 Euro
Nicht-Mitglieder	96,00 Euro

449

Rückenkrafttraining

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

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

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

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 449	donnerstags von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort	SPORTGARTEN - Rebstöcker Weg 15 - Halle
Zeitraum	14.09. bis 14.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	12.10.; 19.10.
Trainer	Michael Tautz - Diplom Sportwissenschaftler, hauptamtlicher Sportlehrer der FTG Frankfurt
Mitglieder	50,40 Euro
Nicht-Mitglieder	91,20 Euro

541

STRONG by Zumba®

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

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 541	dienstags von 18:00 bis 19:00 Uhr
Zeitraum	05.09. bis 05.12.2017
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Einheiten	12
Ausfallzeiten	03.10.; 31.10.
Trainer	Alice Kollmann - Zumba® Jammer (Choreografie-Spezialist), hauptamtlicher Mitarbeiter der FTG Frankfurt
Mitglieder	50,40 Euro
Nicht-Mitglieder	91,20 Euro

542

Dehnen pur

In diesem Kurs werden durch ausgewählte Übungen Muskeln bewusst unter Zugspannung gesetzt, um ihre Beweglichkeit und Gelenkigkeit zu steigern, ihr Verletzungsrisiko zu mindern und ihr Erholungspotential zu verbessern. Durch Dehnen gleichen wir gleichzeitig muskuläre Dysbalancen aus und beugen Beschwerden durch Muskelverkürzungen vor bzw. können diese sogar langfristig beheben.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 542	mittwochs von 19:30 bis 20:30 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5
Zeitraum	06.09. bis 06.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	11.10.; 18.10.
Trainer	Dr. med. Marijke Skowasch - Yoga- und Pilateslehrer
Mitglieder	50,40 Euro
Nicht-Mitglieder	91,20 Euro

543

Rund - na und!

Bewegung für Frauen mit Übergewicht

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

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

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 543	freitags von 20:00 bis 21:00 Uhr
Zeitraum	08.09. bis 08.12.2017
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 4
Einheiten	12
Ausfallzeiten	13.10.; 20.10.
Trainer	Stefan Schmidt – Group-Fitness Master Diplom (Step & Aerobic), Pilates Mattentrainer, Hip Hop Instructor, Aerobic & Step A-Lizenz, 4STREATZ® Basic Instructor, Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic, Ernährungstrainer A-Lizenz
Mitglieder	50,40 Euro
Nicht-Mitglieder	91,20 Euro

641 und # 642

Functional Training

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

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

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 641	mittwochs von 20:15 bis 21:15 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 4
Zeitraum	06.09. bis 06.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	11.10.; 18.10.
Trainer	Stefanie Wolf - Fachübungsleiter C-Lizenz, DTB-Trainer GroupFitness, Instructor Functional Training
Mitglieder	79,20 Euro
Nicht-Mitglieder	144,00 Euro
# 642	donnerstags von 19:30 bis 20:30 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 4
Zeitraum	05.10. bis 07.12.2017
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Ruben Hartwig - Sport- und Fitnesskaufmann, C-Lizenz Fitnesstrainer
Mitglieder	66,00 Euro
Nicht-Mitglieder	120,00 Euro

643 und # 644

TRX®

Einsteiger / Mittelstufe

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

Zur Teilnahme am Einsteiger-Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

Zur Teilnahme am Mittelstufen-Kurs sollten Sie bereits einen TRX® Kurs besucht haben.

643 / Einsteiger

montags von 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 4

Zeitraum

04.09. bis 04.12.2017

Einheiten

12

Ausfallzeiten

09.10.; 30.10.

Trainer

Oliver Jozic - Dipl. Pädagoge, TRX®-Trainer

Mitglieder

92,40 Euro

Nicht-Mitglieder

168,00 Euro

644 / Mittelstufe

mittwochs von 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 4

Zeitraum

06.09. bis 06.12.2017

Einheiten

12

Ausfallzeiten

11.10.; 18.10.

Trainer

Giusidevis Strazzullo - Sportwissenschaftler M.A.

Mitglieder

92,40 Euro

Nicht-Mitglieder

168,00 Euro

741

ABC des Laufens

Einsteiger

Genug gefaulenzt, nun gibt's keine Ausreden mehr! Hier ist der Kurs, der Laufen zu Ihrer Lieblingssportart machen wird.

Laufen ist eine Grundbewegung des Menschen und die ideale Sportart, um das Herz-Kreislauf-System zu trainieren und sich sportlich an der frischen Luft zu bewegen.

Schließen Sie sich uns an und genießen Sie die Natur!

Wir werden jedoch nicht nur laufen! Nach einer Erwärmung verbessern wir durch verschiedene Übungen unsere Lauftechnik, kräftigen unsere Bein- und Rumpfmuskulatur und runden das Training mit einem Dehnprogramm ab, welches speziell auf die beanspruchten Muskeln abgestimmt ist.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 741	dienstags von 18:30 bis 20:00 Uhr
Zeitraum	29.08. bis 26.09.2017
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Foyer
Einheiten	5
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Margaretha Sonntag - HLV Laufftreff-Betreuer
Mitglieder	31,50 Euro
Nicht-Mitglieder	57,00 Euro

841 und # 842

Swing Tanzen - Lindy Hop

Einsteiger / Mittelstufe

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

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

Zur Teilnahme am Einsteigerkurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

Zur Teilnahme am Mittelstufenkurs sollten Sie etwa 1 Jahr Erfahrung haben und die Basics (6 count, 8 count, Lindy Charleston) sowie einige Figuren (insbesondere den Swing Out) kennen.

# 841 / Einsteiger	mittwochs von 19:30 bis 20:45 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	27.09. bis 29.11.2017
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Volker Rätsch - tanzt seit 2007 Lindy Hop und unterrichtet seit 2011 mit seiner Partnerin Cornelia bei der FTG Frankfurt
Mitglieder	56,25 Euro
Nicht-Mitglieder	102,50 Euro
# 842 / Mittelstufe	mittwochs von 20:45 bis 22:00 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	27.09. bis 29.11.2017
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Volker Rätsch - tanzt seit 2007 Lindy Hop und unterrichtet seit 2011 mit seiner Partnerin Cornelia bei der FTG Frankfurt
Mitglieder	56,25 Euro
Nicht-Mitglieder	102,50 Euro

843 und # 844

Linedance

Einsteiger / Fortgeschrittene

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

Zur Teilnahme am Kurs für Einsteiger benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

Zur Teilnahme am Kurs für Fortgeschrittene sollten Sie bereits Grundkenntnisse im Linedance haben.

# 843 / Einsteiger	mittwochs von 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6
Zeitraum	06.09. bis 06.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	11.10.; 18.10.
Trainer	Robert van Batenburg - Tanzlehrer
Mitglieder	90,00 Euro
Nicht-Mitglieder	162,00 Euro

# 844 / Fortgeschrittene	donnerstags von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5
Zeitraum	07.09. bis 07.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	12.10.; 19.10.
Trainer	Robert van Batenburg - Tanzlehrer
Mitglieder	90,00 Euro
Nicht-Mitglieder	162,00 Euro

845

Commercial Hip Hop

Nach einem ausführlichen Warm Up und einem Stretching Programm erlernt man in diesem Kurs einerseits die Basics des Hip Hop Tanzens (New Style), andererseits komplexe Choreografien zu aktuellen Songs der Musikrichtungen Pop, R'n'B, House oder Latin. Auch ein paar musikalische Ausflüge in die 90er sind angedacht.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse. Tänzerische Vorerfahrung wäre wünschenswert, ist aber nicht zwingend notwendig.

# 845	donnerstags von 19:45 bis 21:00 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5
Zeitraum	28.09. bis 07.12.2017
Einheiten	10
Ausfallzeiten	02.11.
Trainer	Stefan Lembcke - Hip Hop Dance Instructor
Mitglieder	52,50 Euro
Nicht-Mitglieder	95,00 Euro

846 und # 847

Ballett

Mittelstufe / Fortgeschrittene

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

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

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

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

Zur Teilnahme am Kurs für Mittelstufe sollten Sie Basis-Erfahrungen im Ballett (Erfahrungen aus der Kindheit genügen) haben.

Zur Teilnahme am Kurs für Fortgeschrittene sollten Sie bereits mehrere Jahre Balletterfahrung haben.

# 846 / Mittelstufe	samstags von 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	09.09. bis 09.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	14.10.; 21.10.
Trainer	Nadezda Denisova - Ballettlehrer
Mitglieder	81,00 Euro
Nicht-Mitglieder	147,60 Euro

# 847 / Fortgeschrittene	samstags von 12:15 bis 13:45 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	09.09. bis 09.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	14.10.; 21.10.
Trainer	Nadezda Denisova - Ballettlehrer
Mitglieder	81,00 Euro
Nicht-Mitglieder	147,60 Euro

848

Ballett

Einsteiger

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

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

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

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

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

# 848 / Einsteiger	samstags von 14:00 bis 15:30 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	09.09. bis 09.12.2017
Einheiten	12
Ausfallzeiten	14.10.; 21.10.
Trainer	Nadezda Denisova - Ballettlehrer
Mitglieder	81,00 Euro
Nicht-Mitglieder	147,60 Euro

FunTasticGroup-Specials

der FTG Frankfurt

1 x im Monat sonntags
im SPORTPUNKT der FTG Frankfurt, Halle 2

Freuen Sie sich auf

KAPOW[®]

 **4STREAZ**

 **STRONG**
BY ZUMBA™

und vieles mehr

mit TOP-Fitnesspresentern!

Weitere Informationen folgen.

Die SPORTFABRIK der FTG Frankfurt



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

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

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

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

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

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

