

SONNTAG, 18.11.2018
VON 10:30 – 12:00 UHR

im SPORTPUNKT der FTG Frankfurt
Marburger Straße 28, 60487 Frankfurt

NOVEMBER

TÔSÔ X
next level
experience

NINA HEROLD

Tôsô X Instructor



Tôsô X kommt aus dem Japanischen und ist ein funktionelles Group-Fitness-Workout mit Kampfsportelementen. Das Workout ist für jeden geeignet – ob

trainiert oder untrainiert. Du arbeitest so intensiv an dir wie du kannst und willst. Tôsô X ist schnell und hart! Die Verbindung aus Punches und Kicks in Kombination mit Ausdauer und Körperkontrolle zu schnellen Beats macht dieses besondere Fitnesskonzept zu einem der effizientesten Ganzkörper-Workouts.

Verbindliche Anmeldung unter
Telefon 069 970 803-0 oder
zarah.breuer@ftg-frankfurt.de

SONNTAG, 16.12.2018
VON 10:30 – 11:45 UHR

im SPORTPUNKT der FTG Frankfurt
Marburger Straße 28, 60487 Frankfurt

DEZEMBER

deepWORK®

deepWORK® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig – und doch ganz anders als alle bekannten Programme. Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Begleitet wird deepWORK® von Deep-House-Music. Besonderheiten von deepWORK®: die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Die Phasen des Trainings sind nach den fünf Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Diese wiederum basieren auf unterschiedlichen Energien.

Nach einer deepWORK® Einheit wirst Du ausgepowert, erneut energiegeladener und sehr glücklich sein.



GUNI JACOBS

deepWORK® Elite Instructor

ERLEBEN SIE
MIT UNS DIE
AKTUELLEN
FITNESS-TRENDS

VON AUGUST BIS DEZEMBER 2018

FUN TASTIC GROUP-SPECIALS

für Mitglieder
kostenfrei

für Nicht-Mitglieder
einmalig
9,90 €*
für alle Specials
dieser Reihe

* Bei Anmeldung zur Mitgliedschaft wird der Betrag zurückerstattet.

FTG Frankfurt

FIT · FITTER · FTG Frankfurt

Verbindliche Anmeldung unter
Telefon 069 970 803-0 oder
zarah.breuer@ftg-frankfurt.de

WICHTIG!

Da wir eine begrenzte Teilnehmerzahl von max. 30 Personen haben, ist eine Teilnahme an den Specials NUR mit Voranmeldung möglich.

FTG Frankfurt

Marburger Str. 28
60487 Frankfurt
Tel.: 069 970 803-0
info@ftg-frankfurt.de
ftg-frankfurt.de



FIT · FITTER · FTG Frankfurt

SONNTAG, 26.08.2018
VON 14:30 – 16:00 UHR

im SPORTGARTEN der FTG Frankfurt
Rebstöcker Weg 15, 60489 Frankfurt

AUGUST



In jedem von uns schlummern die Bewegungsfertigkeiten für einen erfolgreichen Jäger- und Sammleralltag. In diesem Special erwecken wir diese instinktiven Bewegungsmuster spielerisch wieder und werden krabbeln, springen, balancieren, klettern, heben, werfen usw. Durch die vielseitigen Bewegungsmuster bildet Primal Movement das ideale Fundament und einen Ausgleich für sämtliche Sportarten.

Jedes Fitnesslevel ist willkommen.



JONATHAN KREUTZ

Zertifizierter Fitnesstrainer
Zertifizierter Kettlebelltrainer
1. Dan im Ju Jutsu



SILVIO MINAKAWA

Erfinder von „Primal Movement“
Sportwissenschaftler (M.A.)
Seit über 15 Jahren im Bereich Prävention,
Therapie und Rehabilitation tätig



Silvio Minakawa

SONNTAG, 30.09.2018
VON 10:30 – 12:00 UHR

im SPORTGARTEN der FTG Frankfurt
Rebstöcker Weg 15, 60489 Frankfurt

SEPTEMBER

Parkour

MAX SEIDEL

Trainer für Parkour, Turnen und
Breitensport
Parkour seit 2014
Bachelor Psychologie



CARLOS MEYER

Trainer für Parkour
Filmmaker
Parkour seit 2006

Beim Parkour versucht man sich möglichst schnell von A nach B zu bewegen, auch wenn man dabei klettern, springen, rollen oder Mauern überwinden muss. Es gibt kein richtig oder falsch – jeder findet seine eigene Bewegung. Kreativität und Selbsteinschätzung werden geschult und am Ende werdet ihr eure Umgebung mit anderen Augen sehen. Dieses Special richtet sich sowohl an Anfänger, als auch an erfahrene Traceure.



SONNTAG, 28.10.2018
VON 10:30 – 12:00 UHR

im SPORTPUNKT der FTG Frankfurt
Marburger Straße 28, 60487 Frankfurt

OKTOBER



Wer Lust auf etwas Neues hat, der sollte POUND® Rockout. Workout. ausprobieren. Es vereint Kräftigung, Cardio und Pilates auf sehr rockige Art und Weise zu einem intensiven Ganzkörper-Workout. Das Trommeln mit den Ripstix® zu rockigen Beats strafft nicht nur den Oberkörper, sondern hilft auch beim Stressabbau und bringt vor allem Spaß. SWEAT. SCULPT. ROCK.



CARMEN MEYER

POUND® Pro Instructor
Zumba® Instructor
STRONG by Zumba® Instructor

Verbindliche Anmeldung unter
Telefon 069 970 803-0 oder
zarah.breuer@ftg-frankfurt.de