

August bis Dezember 2019

PREMIUM-KURSE

Erwachsene, Kinder & Jugendliche

 **FTG**
Frankfurt

**AUCH FÜR
NICHT-MITGLIEDER**



FIT·FITTER·FTG Frankfurt   

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

FÜNF GUTE GRÜNDE FÜR UNSERE PREMIUM-KURSE!



Möchten 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!

- 1 Durch das Buchen einer begrenzten Anzahl von Einheiten können Sie neue Angebote ausprobieren oder auch für Sie interessante Inhalte vertiefen
- 2 Sie trainieren in kleinen, festen Gruppen
- 3 Wir gewährleisten Ihnen eine individuelle Betreuung durch unsere hochqualifizierten Kursleiter
- 4 Durch aufbauende Kursinhalte spüren Sie schnell Fortschritte
- 5 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 2019/III

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
15:30–16:20 041 Kinder-Ballett (4 bis 6 J.) 02.09.–02.12. 12 Einheiten	16:25–17:55 442 Bewegen statt schonen 10.09.–12.11. 10 Einheiten		08:45–09:45 446 Osteoporose-Gymnastik 05.09.–05.12. 12 Einheiten		
16:20–17:20 042 Kinder-Ballett (6 bis 9 J.) 02.09.–02.12. 12 Einheiten	16:45–18:00 344 (E-M) Yoga – Yin Yoga 03.09.–03.12. 12 Einheiten	14:45–15:45 443 Rückenfit 60 plus 25.09.–04.12. 10 Einheiten	16:00–17:00 150 Kinderyoga (5 bis 9 J.) 05.09.–05.12. 12 Einheiten	17:00–18:30 845 Orientalischer Tanz 13.09.–13.12. 12 Einheiten	10:30–12:00 846 (M) Ballett 07.09.–07.12. 12 Einheiten
17:45–18:45 541 Barre Workout 02.09.–18.11. 10 Einheiten	17:45–18:45 350 Plates 03.09.–03.12. 12 Einheiten	17:00–18:00 444 Rückenfit 60 plus 25.09.–04.12. 10 Einheiten	16:30–17:30 447 Rücken- und Fasziendress 12.09.–05.12. 12 Einheiten		12:15–13:45 847 (F) Ballett 07.09.–07.12. 12 Einheiten
18:10–18:55 141 & 142 18:55–19:40 143 & 144 Kinder-Lehrschwimmen 12.08.–26.09. 14 Einheiten 14.10.–19.12. 20 Einheiten	17:45–18:45 642 (E) TRX® 03.09.–03.12. 12 Einheiten	18:00–19:30 347 Yoga – Rückenfit 18.09.–04.12. 10 Einheiten	18:00–19:30 842 (M) Linedance 05.09.–05.12. 12 Einheiten		14:00–15:30 848 (E) Ballett 07.09.–07.12. 12 Einheiten
18:45–19:45 441 Rückenfitness 02.09.–02.12. 12 Einheiten	18:00–19:00 345 Yoga – Balance & Konzentration 17.09.–03.12. 12 Einheiten	18:30–19:30 242 Göngg & Entspannung 28.08.–20.11. 12 Einheiten	18:00–19:00 542 Rund – na und! 05.09.–05.12. 12 Einheiten		
19:00–20:15 341 (E-M) Yoga – Meditativ 02.09.–02.12. 12 Einheiten	18:00–19:15 343 (E-M) Yoga – Entspannung 03.09.–03.12. 12 Einheiten	19:30–21:00 445 Rückenfitness & Entspannung 04.09.–20.11. 12 Einheiten	18:10–18:55 141 & 142 18:55–19:40 143 & 144 Kinder-Lehrschwimmen 12.08.–26.09. 14 Einheiten 14.10.–19.12. 20 Einheiten		
19:15–20:00 641 HIIT 02.09.–02.12. 12 Einheiten	19:00–20:00 241 Göngg & Entspannung 27.08.–19.11. 12 Einheiten	19:30–21:00 841 Linedance 04.09.–04.12. 12 Einheiten			
20:15–21:30 342 (E-M) Yoga – Entspannung 02.09.–02.12. 12 Einheiten	19:00–20:00 644 Functional Training 03.09.–03.12. 12 Einheiten	19:30–20:45 843 (E) Swing – Lindy Hop 04.09.–27.11. 10 Einheiten			
	19:05–20:05 346 (M) Yoga – Mindful Hatha Yoga 17.09.–10.12. 12 Einheiten	19:45–20:45 349 Yoga & Pilates 18.09.–11.12. 12 Einheiten			
	20:00–21:00 243 Taiji 27.08.–19.11. 12 Einheiten	20:15–21:15 645 Functional Training 04.09.–04.12. 12 Einheiten			
	20:00–21:00 643 (F) TRX® 03.09.–03.12. 12 Einheiten	20:45–22:00 844 (M) Swing – Lindy Hop 04.09.–27.11. 10 Einheiten			
					Erläuterungen (E) Einsteiger (M) Mittelstufe (F) Fortgeschrittene ☐ Kinderkurse

PREMIUM-KURSE



KINDER & JUGENDLICHE

TANZ

- 041** Ballett (4 bis 6 Jahre) 8
- 042** Ballett (6 bis 9 Jahre) 8

SCHWIMMEN

- 141 | 142** Lehrschwimmen (4 bis 7 Jahre)/Seepferdchen 9/10
- 143 | 144** Lehrschwimmen (ab 5 Jahre)/Bronze, Silber, Gold 9/10

YOGA

- 150** Kinderyoga (5 bis 9 Jahre) 11

ERWACHSENE

ENTSPANNUNG

- 241 | 242** Qigong & Entspannung 12
- 243** Taiji 13

YOGA & PILATES

- 341** Yoga – Meditativ/Einsteiger bis Mittelstufe 14
- 342 | 343** Yoga – Entspannung/Einsteiger bis Mittelstufe 15
- 344** Yoga – Yin Yoga/Einsteiger bis Mittelstufe 16
- 345** Yoga – Balance & Konzentration für Körper & Geist 17
- 346** Yoga – Mindful Hatha Yoga / Mittelstufe 18
- 347** Yoga – Rückenfit 19
- 348** Yoga für den Rücken 20
- 349** Yoga & Pilates 21
- 350** Pilates 22

RÜCKENFITNESS & GESUNDHEITSSPORT

- 441** Rückenfitness 23
- 442** Bewegen statt schonen 24

- 443 | 444** Rückenfit 60 plus 25
- 445** Rückenfitness & Entspannung 26
- 446** Osteoporose-Gymnastik 27
- 447** Rücken- und Faszienfitness 28
- 448** Rückenkräfttraining 29
- 449 | 450** Feldenkrais® 30

FITNESS & ABNEHMEN

- 541** Barre Workout 31
- 542** Rund – na und! 32

FUNCTIONAL PLAYGROUND

- 641** HIIT 33
- 642** TRX®/Einsteiger 34
- 643** TRX®/Fortgeschrittene 34
- 644 | 645** Functional Training 35
- 646** Functional Training 36

OUTDOOR

- 741** ABC des Laufens 37
- 742** Outdoor Cross 38

TANZ

- 841** Linedance 39
- 842** Linedance/Mittelstufe 39
- 843** Swing Tanzen – Lindy Hop/Einsteiger 40
- 844** Swing Tanzen – Lindy Hop/Mittelstufe 40
- 845** Orientalischer Tanz 41
- 846** Ballett/Mittelstufe 42
- 847** Ballett/Fortgeschrittene 42
- 848** Ballett/Einsteiger 42

Änderungen vorbehalten

INFORMATIONEN

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

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

Montag	09:00 – 13:00 Uhr & 14:00 – 20:45 Uhr
Dienstag	14:00 – 21:15 Uhr
Mittwoch	14:00 – 20:45 Uhr
Donnerstag	14:00 – 20:45 Uhr
Freitag	13:00 – 20:45 Uhr
Samstag	09:15 – 14:15 Uhr
Sonn- & Feiertag	nicht besetzt

Während der Schulferien gelten eingeschränkte Beratungszeiten.

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



Beratungs- und Öffnungszeiten

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

25.12. + 01.01. geschlossen

ANMELDUNG

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

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. 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 vor Ort 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. 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.

041

von 4 bis 6 Jahre

montags von 15:30 bis 16:20 Uhr

Ort SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – **Raum 7**
 Zeitraum 02.09. bis 02.12.2019
 Einheiten 12
 Ausfallzeiten 30.09., 07.10.
 Trainer **Sabine Jugert** – Tanzpädagogin

Mitglieder 77,00 Euro
 Nicht-Mitglieder 116,00 Euro

042

von 6 bis 9 Jahre

montags von 16:20 bis 17:20 Uhr

Ort SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – **Raum 7**
 Zeitraum 02.09. bis 02.12.2019
 Einheiten 12
 Ausfallzeiten 30.09., 07.10.
 Trainer **Sabine Jugert** – Tanzpädagogin

Mitglieder 92,40 Euro
 Nicht-Mitglieder 139,20 Euro

141 und 143**LEHRSCHWIMMEN – INTENSIVKURS****Seepferdchen / Bronze, Silber, Gold**

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.

Bitte bringen Sie eine Badekappe für Ihr Kind mit!

Im Kurs 141 kann die Prüfung zum Frühschwimmerabzeichen „Seepferdchen“ abgelegt werden. Zur Teilnahme benötigt Ihr Kind keine speziellen Vorkenntnisse.

Im Kurs 143 kann die Prüfung zum deutschen Jugendschwimmabzeichen in Bronze, Silber und Gold abgelegt werden. Voraussetzung ist das „Seepferdchen“.

141

Seepferdchen

montags und donnerstags von 18:10 bis 18:55 Uhr

4 bis 7 Jahre

143

Bronze, Silber, Gold

montags und donnerstags von 18:55 bis 19:40 Uhr

ab 5 Jahre

Ort **Liebigsschule** – Kollwitzstr. 3, Schwimmbad
 Zeitraum 12.08. bis 26.09.2019
 Einheiten 14
 Ausfallzeiten keine
 Trainer

Melanie Sudler – Übungsleiter Breitensport,
 Rettungs-Schwimmer DLRG

Diana Heine – Fachlehrerin für Schwimmunterricht,
 Rettungsschwimmer DLRG Silber, Fitnesstrainer A-Lizenz,
 Medizinische Fitnesstrainerin, Personal Trainerin

Mitglieder 95,20 Euro
 Nicht-Mitglieder 120,40 Euro

142 und 144

LEHRSCHWIMMEN – INTENSIVKURS

Seepferdchen / Bronze, Silber, Gold

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.

Bitte bringen Sie eine Badekappe für Ihr Kind mit!

Im Kurs 142 kann die Prüfung zum Frühschwimmerabzeichen „Seepferdchen“ abgelegt werden. Zur Teilnahme benötigt Ihr Kind keine speziellen Vorkenntnisse.

Im Kurs 144 kann die Prüfung zum deutschen Jugendschwimmabzeichen in Bronze, Silber und Gold abgelegt werden. Voraussetzung ist das „Seepferdchen“.

142 montags und donnerstags von 18:10 bis 18:55 Uhr
Seepferdchen 4 bis 7 Jahre

144 montags und donnerstags von 18:55 bis 19:40 Uhr
Bronze, Silber, Gold ab 5 Jahre

Ort **Liebigsschule** – Kollwitzstr. 3, Schwimmbad
 Zeitraum 14.10. bis 19.12.2019
 Einheiten 20
 Ausfallzeiten keine
 Trainer **Melanie Sudler** – Übungsleiter Breitensport, Rettungs-Schwimmer DLRG
Diana Heine – Fachlehrerin für Schwimmunterricht, Rettungsschwimmer DLRG Silber, Fitnesstrainer A-Lizenz, Medizinische Fitnesstrainerin, Personal Trainerin

Mitglieder 136,00 Euro
 Nicht-Mitglieder 172,00 Euro

150

KINDERYOGA

Es macht Kindern einfach Spaß, Kinderyoga-Übungen wie Katze, Hund & Co. auszuprobieren. Sie lieben es, Kinderyoga-Geschichten mit Yoga-Stellungen zu verbinden. Mit Yoga wachsen sie gesund und entspannt heran. Zahllose Studien belegen die eindeutig positiven Wirkungen des Yoga für Kinder bereits im Alter ab drei Jahren. Im Yoga für Kinder werden Körper- und Sinneswahrnehmung verbessert, Angst und Aggressionen abgebaut sowie Selbstwertgefühl und Konzentration erhöht.

Inhalte der Kinderyoga-Stunden sind dynamische Übungen, wie der Sonnengruß, gehaltene Asanas (Körperübungen), Pranayam (Atemübungen) und einer Massage am Schluss.

Die Übungen werden spielerisch mit anderen Elementen, z. B. Toben, Trommeln und mit verschiedenen Spielen, verbunden.

150 donnerstags von 16:00 bis 17:00 Uhr
von 5 bis 9 Jahre

Ort SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – **Raum 5**
 Zeitraum 05.09. bis 05.12.2019
 Einheiten 12
 Ausfallzeiten 03.10., 10.10.
 Trainerin **Julianna Fésüs** – Yogalehrerin, Erzieherin

Mitglieder 50,40 Euro
 Nicht-Mitglieder 91,20 Euro

241 und 242

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 verschiedene 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 dem Autogenen Training, dem Innovativen Autogenen Training, Fantasiereisen und Atem- bzw. Entspannungsmeditationen.

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

241	dienstags von 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 5
Zeitraum	27.08. bis 19.11.2019
Einheiten	12
Ausfallzeiten	01.10.
Trainer	Frank Seefelder – Taiji-Qigong-Lehrer, Autor
Mitglieder	92,40 Euro
Nicht-Mitglieder	168,00 Euro

242	mittwochs von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
Zeitraum	28.08. bis 20.11.2019
Einheiten	12
Ausfallzeiten	02.10.
Trainer	Frank Seefelder – Taiji-Qigong-Lehrer, Autor
Mitglieder	92,40 Euro
Nicht-Mitglieder	168,00 Euro

243
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.

243	dienstags von 20:00 bis 21:00 Uhr
Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 5
Zeitraum	27.08. bis 19.11.2019
Einheiten	12
Ausfallzeiten	01.10.
Trainer	Frank Seefelder – Taiji-Qigong-Lehrer, Autor
Mitglieder	92,40 Euro
Nicht-Mitglieder	168,00 Euro

341

YOGA – MEDITATIV

Einsteiger bis Mittelstufe

„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 benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

341

montags von 19:00 bis 20:15 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
Zeitraum	02.09. bis 02.12.2019
Einheiten	12
Ausfallzeiten	30.09., 07.10.
Trainer	Amela Isic – Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Mitglieder	75,00 Euro
Nicht-Mitglieder	135,00 Euro

342 und 343

YOGA – ENTSPANNUNG

Einsteiger bis Mittelstufe

„LEBEN IST RHYTHMUS“

Auf Anspannung folgt Entspannung, wer sich gut entspannen kann, kann konzentrierter etwas Neues beginnen. 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) und verschiedene Entspannungsverfahren (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, mentale Entspannungsreisen).

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.

342

montags von 20:15 bis 21:30 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
Zeitraum	02.09. bis 02.12.2019
Einheiten	12
Ausfallzeiten	30.09., 07.10.
Trainer	Amela Isic – Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Mitglieder	75,00 Euro
Nicht-Mitglieder	135,00 Euro

343

dienstags von 18:00 bis 19:15 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
Zeitraum	03.09. bis 03.12.2019
Einheiten	12
Ausfallzeiten	01.10., 08.10.
Trainer	Amela Isic – siehe oben
Mitglieder	75,00 Euro
Nicht-Mitglieder	135,00 Euro

344

YOGA – YIN YOGA

Einsteiger bis Mittelstufe

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 Bindegewebsschichten (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 diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

344

dienstags von 16:45 bis 18:00 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
Zeitraum	03.09. bis 03.12.2019
Einheiten	12
Ausfallzeiten	01.10., 08.10.
Trainer	Amela Isic – Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Mitglieder	75,00 Euro
Nicht-Mitglieder	135,00 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 Dehnübungen 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	17.09. bis 03.12.2019
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Andrea Accorsini – Yogalehrerin
Mitglieder	57,60 Euro
Nicht-Mitglieder	104,40 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 bekommen Sie individuelle Tipps, machen schnellere Fortschritte im Yoga, lernen auch fordernde Haltungen und vertiefen Ihr Körperbewusstsein.

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

346

dienstags von 19:05 bis 20:05 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 6
Zeitraum	17.09. bis 10.12.2019
Einheiten	12
Ausfallzeiten	01.10.
Trainer	Ulrike Klabunde – Yogalehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	50,40 Euro
Nicht-Mitglieder	91,20 Euro

347

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.

347

mittwochs von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 5
Zeitraum	18.09. bis 04.12.2019
Einheiten	10
Ausfallzeiten	02.10., 09.10.
Trainer	Claudia Rauer – Yoga-Therapeutin, Yogalehrerin
Mitglieder	63,00 Euro
Nicht-Mitglieder	114,00 Euro

348

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 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.

348

donnerstags von 19:35 bis 20:50 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 5
Zeitraum	05.09. bis 05.12.2019
Einheiten	12
Ausfallzeiten	03.10., 10.10.
Trainer	Helmut Zilliox – Yogalehrer
Mitglieder	63,00 Euro
Nicht-Mitglieder	114,00 Euro

349

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.

349

mittwochs von 19:45 bis 20:45 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 6
Zeitraum	18.09. bis 11.12.2019
Einheiten	12
Ausfallzeiten	02.10.
Trainer	Ulrike Klabunde – Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	50,40 Euro
Nicht-Mitglieder	91,20 Euro

350

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 diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

350

dienstags von 17:45 bis 18:45 Uhr

Ort SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – **Raum 5**
 Zeitraum 03.09. bis 03.12.2019
 Einheiten 12
 Ausfallzeiten 01.10., 08.10.
 Trainer **Ann-Kathrin Petith** – Pilatetrainerin, Trainerin Breitensport
 Fitness und Gesundheit

Mitglieder 50,40 Euro
 Nicht-Mitglieder 91,20 Euro

441

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 wird mit einem einfachen Aufwärmprogramm gestartet, um den Körper auf die kommenden Übungen vorzubereiten, sowie das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel anzuregen. Körperwahrnehmungs- und Mobilisationsübungen bilden dabei einen wichtigen Bestandteil. 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 diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

441

montags von 18:45 bis 19:45 Uhr

Ort SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – **Raum 6**
 Zeitraum 02.09. bis 02.12.2019
 Einheiten 12
 Ausfallzeiten 30.09., 07.10.
 Trainer **Vasilis Makridis** – Übungsleiter B-Lizenz Sport in der
 Prävention

Mitglieder 50,40 Euro
 Nicht-Mitglieder 91,20 Euro

442

BEWEGEN STATT SCHONEN

Ein Ganzkörperkräftigungsprogramm

Das standardisierte Übungsprogramm des DTB-Pluspunkt Gesundheit beschreibt ein Ganzkörperkräftigungsprogramm. Im Mittelpunkt stehen das Haltungs- und Bewegungstraining. Die Ressourcen, wie Kraft, Ausdauer, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit werden trainiert.

Eine systematische Kräftigung und Mobilisierung der Haltemuskulatur, insbesondere des Bauches und des Rückens, helfen entscheidend zur Reduktion von Rückenproblemen. Die Belastungsintensität hierzu kann in den Kursstunden durch individuelle Trainingsformen kontinuierlich erhöht werden.

Dehn- und Regenerationsübungen, sowie kleine Traumreisen sorgen gegen Ende der Stunde für eine angenehme Entspannung.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

442

dienstags von 16:25 bis 17:55 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
Zeitraum	10.09. bis 12.11.2019
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Gabriela Grünzinger – Übungsleiterin B-Lizenz Sport in der Prävention, DTB-Rückentrainerin, Pluspunkt Gesundheit DTB
Mitglieder	63,00 Euro
Nicht-Mitglieder	114,00 Euro

443 und 444

RÜCKENFIT 60 PLUS

Diese Kurse sind speziell für Interessierte ab 60 Jahren. Zuerst wird ein abwechslungsreiches Aufwärmprogramm durchgeführt, danach dienen intensive Kräftigungsübungen der Stärkung der 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 rückengerechte 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.

443

mittwochs von 14:45 bis 15:45 Uhr

444

mittwochs von 17:00 bis 18:00 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
Zeitraum	25.09. bis 04.12.2019
Einheiten	10
Ausfallzeiten	09.10.
Trainer	Sabine Gutzmann – Übungsleiterin B-Lizenz Sport in der Prävention, DTB-Rückentrainerin, Rehasport-Übungsleiterin Orthopädie
Mitglieder	42,00 Euro
Nicht-Mitglieder	76,00 Euro

445

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
- 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.

445

mittwochs von 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
Zeitraum	04.09. bis 20.11.2019
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Doris Schmidt – Übungsleiterin B für Sport in der Prävention
Mitglieder	90,00 Euro
Nicht-Mitglieder	162,00 Euro

446

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.

446

donnerstags von 08:45 bis 09:45 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 6
Zeitraum	05.09. bis 05.12.2019
Einheiten	12
Ausfallzeiten	03.10., 10.10.
Trainer	Lucie Schreier – Osteoporosetrainerin, Pilatestrainerin, Rücken- und Gesundheitstrainerin
Mitglieder	60,00 Euro
Nicht-Mitglieder	108,00 Euro

447

RÜCKEN- UND FASZIENFITNESS

Die Faszien, unsere alles umgebende kollagene Bindegewebsstruktur, spielen eine zentrale Rolle für unsere Beweglichkeit, Haltung, Koordination, Kraftübertragung und Körperwahrnehmung. Wenn Faszien verkleben, können Schmerzen und Bewegungsprobleme die Folge sein.

Dem wird in diesem Kurs entgegenwirkt! Durch fasziales Springen, Federn und Dehnen bleibt das Bindegewebe elastisch und dehnbar, zugleich reißfest und kräftig. Neben der gezielten Kräftigung verschiedener Muskelgruppen ist ein wesentlicher Bestandteil des Trainings außerdem die Selbstmassage mit Faszienrollen, um Verklebungen und Verspannungen im ganzen Körper zu lösen.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

447

donnerstags von 16:30 bis 17:30 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
Zeitraum	12.09. bis 05.12.2019
Einheiten	12
Ausfallzeiten	03.10.
Trainer	Gabriela Grünzinger – Übungsleiterin B-Lizenz Sport in der Prävention, DTB-Rückentrainerin, Pluspunkt Gesundheit DTB
Mitglieder	50,40 Euro
Nicht-Mitglieder	91,20 Euro

448

RÜCKENKRAFTTRAINING

In diesem Kurs 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 lockerndes und entspannendes Dehnungsprogramm.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

448

donnerstags von 18:30 bis 19:30 Uhr

Ort	SPORTGARTEN, Rebstöcker Weg 15 – Sporthalle
Zeitraum	05.09. bis 05.12.2019
Einheiten	12
Ausfallzeiten	03.10., 10.10.
Trainer	Michael Tautz – Diplom Sportwissenschaftler, hauptamtlicher Sportlehrer der FTG Frankfurt
Mitglieder	50,40 Euro
Nicht-Mitglieder	91,20 Euro

449 und 450

FELDENKRAIS®

Wussten Sie, dass es „intelligente Bewegungen“ gibt?

In diesen Kursen lernen Sie, sich müheloser, harmonischer und mit größerer Leichtigkeit zu bewegen. Entdecken Sie die Freude, Bewegungsabläufe zu erforschen und verbessern Sie damit Ihre Flexibilität, Ihre Koordination und Ihr Wohlbefinden. Ob im Alltag oder im Sport, oft hindern uns gewohnte Bewegungsmuster, Bewegungen in ihrer vollen Funktionalität auszuführen, was früher oder später Schmerzen verursachen kann.

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. Mögliche Themen des Unterrichts sind „wie drehe ich mich leicht“, „wie richte ich mich mühelos auf“, „wie kriege ich meinen Kopf frei“ und „wie sitze ich bequem“.

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

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

449

donnerstags von 19:00 bis 20:15 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
Zeitraum	12.09. bis 05.12.2019
Einheiten	12
Ausfallzeiten	03.10.
Trainer	Astrid Weiß – Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Feldenkrais®-Lehrerin
Mitglieder	75,00 Euro
Nicht-Mitglieder	135,00 Euro

450

donnerstags 20:25-21:25 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
Zeitraum	12.09. bis 05.12.2019
Einheiten	12
Ausfallzeiten	03.10.
Trainer	Astrid Weiß – siehe oben
Mitglieder	60,00 Euro
Nicht-Mitglieder	108,00 Euro

541

BARRE WORKOUT

Im Barre Workout vereinen sich u.a. Elemente aus dem Workout, Ballett und Pilates. Es ist ein Ganzkörper-Training an der Ballettstange im Wechsel mit effektivem Körpertraining im Raum und auf der Matte.

Dieses außergewöhnliche Workout fördert die Festigung, kräftigt und modelliert den gesamten Körper, zudem verbessert es die Beweglichkeit und Balance des Körpers – ideal, um die Körperspannung zu optimieren und an Problemzonen zu arbeiten.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

541

montags von 17:45 bis 18:45 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 7
Zeitraum	02.09. bis 18.11.2019
Einheiten	10
Ausfallzeiten	30.09., 07.10.
Trainer	Christin Ola – Barre Fusion Trainerin
Mitglieder	50,00 Euro
Nicht-Mitglieder	90,00 Euro

542

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. Dies stärkt das Herz-Kreislauf-System und kurbelt die 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.

542

donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
Zeitraum	05.09. bis 05.12.2019
Einheiten	12
Ausfallzeiten	03.10., 10.10.
Trainer	Rainer Peichl – Diplom- und Fitnessinstructor B-Lizenz, Diplomchoreograph A-Lizenz
Mitglieder	50,40 Euro
Nicht-Mitglieder	91,20 Euro

641

HIIT

HIIT bedeutet: High Intensity Intervall Training. Es ist ein schnelles und intensives Training, durch das der Stoffwechsel angeregt wird. Dabei wechseln sich hoch-intensive Phasen, bei denen Sie alles aus sich herausholen, mit Erholungsphasen ab. Mit vielseitigen Kraft-Ausdauer-Übungen ist ein abwechslungsreiches Training garantiert. Die Tabata-Methode, die Little-Methode und die Turbulence-Methode werden Ihnen schon bald ein Begriff sein.

HIIT ist genau das Richtige für alle, die bereit sind, sich zu quälen, zu schwitzen und alles zu geben.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

641

montags von 19:15 bis 20:00 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 4
Zeitraum	02.09. bis 02.12.2019
Einheiten	12
Ausfallzeiten	30.09., 07.10.
Trainer	Maria Päßler – Sportwissenschaftlerin M.A., Fitnesstrainer A-Lizenz
Mitglieder	43,20 Euro
Nicht-Mitglieder	78,30 Euro

642 und 643

TRX®

Einsteiger/Fortgeschrittene

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 „zitterig“, 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.

642 Einsteiger	dienstags von 17:45 bis 18:45 Uhr
Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 4
Zeitraum	03.09. bis 03.12.2019
Einheiten	12
Ausfallzeiten	01.10., 08.10.
Trainer	Marion Müller – Fitnesstrainer A-Lizenz, Personal Trainerin
Mitglieder	92,40 Euro
Nicht-Mitglieder	168,00 Euro

Zur Teilnahme am Fortgeschrittenen-Kurs sollten Sie bereits Erfahrung (ca. 6 Monate) mit dem Schlingentrainer haben.

643 Fortgeschrittene	dienstags von 20:00 bis 21:00 Uhr
Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 4
Zeitraum	03.09. bis 03.12.2019
Einheiten	12
Ausfallzeiten	01.10., 08.10.
Trainer	Oliver Schlegel – Fitnesstrainer A-Lizenz
Mitglieder	92,40 Euro
Nicht-Mitglieder	168,00 Euro

644 und 645

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 Eigengewicht-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.

644	dienstags von 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 4
Zeitraum	03.09. bis 03.12.2019
Einheiten	12
Ausfallzeiten	01.10., 08.10.
Trainer	Oliver Schlegel – Fitnesstrainer A-Lizenz
Mitglieder	79,20 Euro
Nicht-Mitglieder	144,00 Euro

645	mittwochs von 20:15 bis 21:15 Uhr
Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 4
Zeitraum	04.09. bis 04.12.2019
Einheiten	12
Ausfallzeiten	02.10., 09.10.
Trainer	Stefanie Wolf – Fachübungsleiterin C-Lizenz, DTB-Trainerin GroupFitness, Instructor Functional Training
Mitglieder	79,20 Euro
Nicht-Mitglieder	144,00 Euro

646

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 Eigengewicht-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 diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

646

donnerstags von 19:30 bis 20:30 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 4
Zeitraum	17.10. bis 05.12.2019
Einheiten	8
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Ruben Hartwig – Fitnesstrainer C-Lizenz
Mitglieder	52,80 Euro
Nicht-Mitglieder	96,00 Euro

741

ABC DES LAUFENS

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

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Foyer
Zeitraum	13.08. bis 15.10.2019
Einheiten	8
Ausfallzeiten	03.09., 10.09.
Trainer	Alexandra Bohnstädt – Sportwissenschaftlerin M.A., HLV Laufftreff-Leiterin
Mitglieder	50,40 Euro
Nicht-Mitglieder	91,20 Euro

742

OUTDOOR CROSS

Hier wird die Wiese zur Trainingsfläche. Im ehemaligen BuGa (Bundesgartenschau)-Gelände werden Hügel, Treppen, Pfeiler und Bänke zu Übungsgeräten umfunktioniert und bieten die Möglichkeit, ein intensives Workout an der frischen Luft zu absolvieren. Es werden hauptsächlich Übungen mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt, so dass am Ende des Kurses Begriffe wie Push-up, Squat, Burpee oder Pyramiden- und Intervalltraining keine Fremdwörter mehr sind.

Der Stundenablauf wird wie folgt aussehen:

In das Aufwärmprogramm wird ein Techniktraining verschiedener Übungen integriert. Danach heißt es schwitzen beim „Workout of the day“. Zum Abschluss wird der Kreislauf in einem abwechslungsreichen Stretching-Programm wieder auf „normal“ gebracht.

Wer Lust auf ein knackiges Kraft-Ausdauer-Training im Freien hat, ist in diesem Kurs genau richtig.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

742

donnerstags von 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Foyer
Zeitraum	15.08. bis 26.09.2019
Einheiten	7
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Ruben Hartwig – Fitnesstrainer C-Lizenz
Mitglieder	44,10 Euro
Nicht-Mitglieder	79,80 Euro

841 und 842

LINEDANCE

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 in der Gruppe getanz werden können. Niemand muss 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 zu Musik von Brooke Fraser, Shania Twain etc. einfach weiter. Natürlich wird auch auf die Musik aus den Bereichen des klassischen amerikanischen Linedance getanzt. So ist für jeden etwas dabei.

Zur Teilnahme am Kurs 841 benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

841

mittwochs von 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 6
Zeitraum	04.09. bis 04.12.2019
Einheiten	12
Ausfallzeiten	02.10., 09.10.
Trainer	Robert van Batenburg – Tanzlehrer
Mitglieder	90,00 Euro
Nicht-Mitglieder	162,00 Euro

Zur Teilnahme am Kurs 842 sollten Sie bereits an einem Linedance-Kurs teilgenommen haben.

842 Mittelstufe

donnerstags von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 5
Zeitraum	05.09. bis 05.12.2019
Einheiten	12
Ausfallzeiten	03.10., 10.10.
Trainer	Robert van Batenburg – Tanzlehrer
Mitglieder	90,00 Euro
Nicht-Mitglieder	162,00 Euro

843 und 844**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 Followern 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 Einsteiger-Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

Zur Teilnahme am Mittelstufen-Kurs sollten Sie bereits an einem Einsteiger-Kurs teilgenommen haben. Swing Outs und Lindy Charleston Variationen sollten bekannt sein.

843 Einsteiger **mittwochs von 19:30 bis 20:45 Uhr**

844 Mittelstufe **mittwochs von 20:45 bis 22:00 Uhr**

Ort SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – **Raum 7**
 Zeitraum 04.09. bis 27.11.2019
 Einheiten 10
 Ausfallzeiten 02.10., 09.10., 06.11.
 Trainer **Birgit Schaarschmidt** – tanzt seit 1999 und unterrichtet seit 2003 Lindy Hop

Mitglieder 56,30 Euro
 Nicht-Mitglieder 102,50 Euro

845**ORIENTALISCHER TANZ**

Bauchtanz ist in erster Linie Ausdruck der Frau und Ihres Wesens. Unbemerkt und dafür umso wirkungsvoller, sorgt er gleichzeitig für einen beweglicheren, stärkeren und weiblicheren Körper.

Außerdem werden beim Bauchtanz die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt, die Beweglichkeit der Schultern und der Wirbelsäule verbessert und die gesamte Körperhaltung geschult.

Bitte bringen Sie ein Tuch oder einen langen Schal für die Hüfte mit.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

845

freitags von 17:00 bis 18:30 Uhr

Ort SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – **Raum 5**
 Zeitraum 13.09. bis 13.12.2019
 Einheiten 12
 Ausfallzeiten 04.10., 11.10.
 Trainer **Nuran Zinnel** – Lehrerin für orientalischen Tanz
 Mitglieder 75,60 Euro
 Nicht-Mitglieder 136,80 Euro

SPORTFABRIK der FTG Frankfurt

Das Fitness- und Gesundheitsstudio



Sie möchten topfit werden und ein effektives Cardio- und 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, Hot Iron® und Zumba®, 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:



FIT · FITTER · SPORTFABRIK der FTG Frankfurt



www.ftg-sportfabrik.de