

Januar bis April 2020

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 2020/1

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
15:30–16:20 001 Kinder-Ballett (4 bis 6 J.) 13.01.–30.03. 12 Einheiten	15:00–16:00 406 Osteoporose-Gymnastik 14.01.–31.03. 12 Einheiten	09:15–10:30 502 Indoor Cycling & Workout 15.01.–18.03. 10 Einheiten	08:45–09:45 407 Osteoporose-Gymnastik 16.01.–02.04. 12 Einheiten		
16:20–17:20 002 Kinder-Ballett (6 bis 9 J.) 13.01.–30.03. 12 Einheiten	16:25–17:55 402 Bewegen statt schonen 14.01.–17.03. 10 Einheiten	16:00–17:00 403 Rückenfit 60 plus 15.01.–18.03. 10 Einheiten	16:00–17:00 110 Kinderyoga (5 bis 9 J.) 16.01.–02.04. 12 Einheiten		
17:45–18:45 501 Barre Workout 13.01.–16.03. 10 Einheiten	16:45–18:00 303 (E-M) Yoga – Yin Yoga 14.01.–31.03. 12 Einheiten	17:00–18:00 404 Rückenfit 60 plus 15.01.–18.03. 10 Einheiten	16:30–17:30 408 Rücken- und Faszielfitness 16.01.–19.03. 10 Einheiten	17:00–18:30 805 Orientalischer Tanz 17.01.–20.03. 10 Einheiten	10:30–12:00 806 (M) Ballett 18.01.–04.04. 12 Einheiten
18:10–18:55 101 18:55–19:40 102 Kinder-Lehrschwimmen 13.01.–02.04. 24 Einheiten	17:45–18:45 313 Pilates 14.01.–31.03. 12 Einheiten	18:00–19:30 307 (M) Yoga – Rückenfit 15.01.–01.04. 12 Einheiten	18:00–19:30 802 (M) Lineance 06.02.–26.03. 8 Einheiten	18:45–20:00 311 Yoga – Kundalini Yoga 17.01.–20.03. 10 Einheiten	12:15–13:45 807 (F) Ballett 18.01.–04.04. 12 Einheiten
18:45–19:45 401 Rückenfitness 13.01.–30.03. 12 Einheiten	18:00–19:00 305 Yoga – Balance & Konzentration 14.01.–31.03. 12 Einheiten	18:30–19:30 202 QiGong & Entspannung 15.01.–18.03. 10 Einheiten	18:00–19:00 503 Rund – na und! 16.01.–02.04. 12 Einheiten		
19:00–20:15 301 (E) Yoga – Entspannung 13.01.–30.03. 12 Einheiten	19:00–20:00 201 QiGong & Entspannung 14.01.–17.03. 10 Einheiten	19:30–21:00 405 (M) Rückenfitness & Entspannung 08.01.–02.04. 12 Einheiten	18:10–18:55 101 18:55–19:40 102 Kinder-Lehrschwimmen 13.01.–02.04. 24 Einheiten		
20:15–21:30 302 (M) Yoga – Entspannung 13.01.–30.03. 12 Einheiten	19:00–20:00 601 Functional Training 14.01.–31.03. 12 Einheiten	19:30–20:30 Uhr 801 Lineance 05.02.–25.03. 8 Einheiten	18:30–19:30 409 Rückenkräfttraining 16.01.–19.03. 10 Einheiten		
	19:05–20:05 306 (M) Yoga – Mindful Hatha Yoga 14.01.–31.03. 12 Einheiten	19:30–20:45 803 (E) Swing – Lindy Hop 15.01.–18.03. 10 Einheiten	19:00–20:15 410 Feidenkrais® 16.01.–20.03. 10 Einheiten		
	20:00–21:00 203 Taiji 14.01.–17.03. 10 Einheiten	19:45–20:45 312 Yoga & Pilates 15.01.–01.04. 12 Einheiten	19:30–20:45 309 Yoga – Aerial Yoga 16.01.–02.04. 12 Einheiten		
	20:00–21:00 603 (F) TRX® 14.01.–31.03. 12 Einheiten	20:15–21:15 602 Functional Training 15.01.–01.04. 11 Einheiten	19:35–20:50 310 Yoga für den Rücken 16.01.–02.04. 12 Einheiten		
		20:45–22:00 804 (M) Swing – Lindy Hop 15.01.–18.03. 10 Einheiten	20:25–21:25 411 Feidenkrais® 30.01.–12.03. 6 Einheiten		
					Erläuterungen (E) Einsteiger (M) Mittelstufe (F) Fortgeschrittene ■ Kinderkurse

KINDER & JUGENDLICHE

TANZ

- 001** Ballett (4 bis 6 Jahre) 7
- 002** Ballett (6 bis 9 Jahre) 7

SCHWIMMEN

- 101** Lehrschwimmen (4 bis 7 Jahre)/Seepferdchen 8
- 102** Lehrschwimmen (ab 5 Jahre)/Bronze, Silber, Gold 8

YOGA

- 110** Kinderyoga (5 bis 9 Jahre) 9

ERWACHSENE

ENTSPANNUNG

- 201 | 202** Qigong & Entspannung 10
- 203** Taiji 11

YOGA & PILATES

- 301 | 302** Yoga – Entspannung/Einsteiger und Mittelstufe 12
- 303** Yoga – Yin Yoga/Einsteiger bis Mittelstufe 13
- 304** Yoga – Meditativ / Einsteiger bis Mittelstufe 14
- 305** Yoga – Balance & Konzentration für Körper & Geist 15
- 306** Yoga – Mindful Hatha Yoga / Mittelstufe 16
- 307** Yoga – Rückenfit / Mittelstufe 17
- 308 | 309** Yoga – Aerial Yoga 18
- 310** Yoga für den Rücken 19
- 311** Yoga – Kundalini Yoga 20
- 312** Yoga & Pilates 21
- 313** Pilates 22

RÜCKENFITNESS & GESUNDHEITSSPORT

- 401** Rückenfitness 23
- 402** Bewegen statt schonen 24
- 403 | 404** Rückenfit 60 plus 25
- 405** Rückenfitness & Entspannung / Mittelstufe 26
- 406 | 407** Osteoporose-Gymnastik 27
- 408** Rücken- und Faszienfitness 28
- 409** Rückenkräfttraining 29
- 410 | 411** Feldenkrais® 30

FITNESS & ABNEHMEN

- 501** Barre Workout 31
- 502** Indoor Cycling & Workout 32
- 503** Rund – na und! 33

FUNCTIONAL PLAYGROUND

- 601 | 602** Functional Training 34
- 603** TRX®/Fortgeschrittene 35

TANZ

- 801** Linedance 36
- 802** Linedance / Mittelstufe 36
- 803** Swing Tanzen – Lindy Hop / Einsteiger 37
- 804** Swing Tanzen – Lindy Hop / Mittelstufe 37
- 805** Orientalischer Tanz 38
- 806** Ballett/Mittelstufe 39
- 807** Ballett/Fortgeschrittene 39

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.

TANZ

001 und 002

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.

001

4 bis 6 Jahre

montags von 15:30 bis 16:20 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 7
Zeitraum	13.01. bis 30.03.2020
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Sabine Jugert – Tanzpädagogin
Mitglieder	77,00 Euro
Nicht-Mitglieder	116,00 Euro

002

6 bis 9 Jahre

montags von 16:20 bis 17:20 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 7
Zeitraum	13.01. bis 30.03.2020
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Sabine Jugert – Tanzpädagogin
Mitglieder	92,40 Euro
Nicht-Mitglieder	139,20 Euro

101 und 102

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

Im Kurs 102 kann die Prüfung zum deutschen Jugendschwimmabzeichen in Bronze, Silber und Gold abgelegt werden. Voraussetzung ist das „Seepferdchen“.

101

Seepferdchen

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

4 bis 7 Jahre

102

Bronze, Silber, Gold

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

ab 5 Jahre

Ort

Liebigschule – Kollwitzstr. 3, Schwimmbad

Zeitraum

13.01. bis 02.04.2020

Einheiten

24

Ausfallzeiten

keine

Trainer

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

Melanie Feldmann – Übungsleiter Breitensport, Rettungs-Schwimmer DLRG

Mitglieder

163,20 Euro

Nicht-Mitglieder

206,40 Euro

110

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.

110

5 bis 9 Jahre

donnerstags von 16:00 bis 17:00 Uhr

Ort

SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – **Raum 5**

Zeitraum

16.01. bis 02.04.2020

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

Julianna Fésüs – Yogalehrerin, Erzieherin

Mitglieder

50,40 Euro

Nicht-Mitglieder

91,20 Euro

201 und 202

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.

201	dienstags von 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 5
Zeitraum	14.01. bis 17.03.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Frank Seefelder – Taiji-Qigong-Lehrer, Autor
Mitglieder	77,00 Euro
Nicht-Mitglieder	140,00 Euro

202	mittwochs von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
Zeitraum	15.01. bis 18.03.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Frank Seefelder – Taiji-Qigong-Lehrer, Autor
Mitglieder	77,00 Euro
Nicht-Mitglieder	140,00 Euro

203

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.

203	dienstags von 20:00 bis 21:00 Uhr
Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 5
Zeitraum	14.01. bis 17.03.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Frank Seefelder – Taiji-Qigong-Lehrer, Autor
Mitglieder	77,00 Euro
Nicht-Mitglieder	140,00 Euro

301 und 302

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 am Einsteiger-Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

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

301 Einsteiger montags von 19:00 bis 20:15 Uhr

302 Mittelstufe montags von 20:15 bis 21:30 Uhr

Ort SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
 Zeitraum 13.01. bis 30.03.2020
 Einheiten 12
 Ausfallzeiten keine
 Trainer **Amela Isic** – Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Mitglieder 75,00 Euro
 Nicht-Mitglieder 135,00 Euro

303

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 diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

303

dienstags von 16:45 bis 18:00 Uhr

Ort SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
 Zeitraum 14.01. bis 31.03.2020
 Einheiten 12
 Ausfallzeiten keine
 Trainer **Amela Isic** – Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Mitglieder 75,00 Euro
 Nicht-Mitglieder 135,00 Euro

304

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 Routine-tätigkeiten 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.

304

dienstags von 18:00 bis 19:15 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
Zeitraum	14.01. bis 31.03.2020
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Amela Isic – Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Mitglieder	75,00 Euro
Nicht-Mitglieder	135,00 Euro

305

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.

305

dienstags von 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 6
Zeitraum	14.01. bis 31.03.2020
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Andrea Accorsini – Yogalehrerin
Mitglieder	57,60 Euro
Nicht-Mitglieder	104,40 Euro

306

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.

306

dienstags von 19:05 bis 20:05 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 6
Zeitraum	14.01. bis 31.03.2020
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Ulrike Klabunde – Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	50,40 Euro
Nicht-Mitglieder	91,20 Euro

307

YOGA – RÜCKENFIT

Mittelstufe

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.

307

mittwochs von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 5
Zeitraum	15.01. bis 01.04.2020
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Claudia Rauer – Yoga-Therapeutin, Yogalehrerin
Mitglieder	75,60 Euro
Nicht-Mitglieder	136,80 Euro

308 und 309

AERIAL YOGA

Aerial Yoga wird mit Hilfe eines elastischen Tuches praktiziert, welches an der Decke aufgehängt wird. Inhalt ist der spielerische Umgang mit der Schwerkraft, bei dem Flexibilität und Kraft trainiert und Umkehrhaltungen sicher und ohne Kompression der Wirbelsäule möglich werden. Außerdem sorgt dieser Yoga-Stil für mehr Leichtigkeit und Gelassenheit, da das Abgeben des eigenen Körpergewichts, das bewusste Abgeben von Kontrolle an das Tuch, viel mit Loslassen zu tun hat.

Nicht geeignet ist Aerial Yoga bei Bluthochdruck, hohem Augendruck und in der Schwangerschaft.

Zur Teilnahme an diesen Kursen sollten Sie bereits erste Yoga-Erfahrung haben.

308

mittwochs von 18:00 bis 19:15 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 7
Zeitraum	15.01. bis 01.04.2020
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Ulrike Klabunde – Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	99,00 Euro
Nicht-Mitglieder	180,00 Euro

309

donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 7
Zeitraum	16.01. bis 02.04.2020
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Ulrike Klabunde – Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	99,00 Euro
Nicht-Mitglieder	180,00 Euro

310

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.

310

donnerstags von 19:35 bis 20:50 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 5
Zeitraum	16.01. bis 02.04.2020
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Helmut Zilliox – Yogalehrer
Mitglieder	63,00 Euro
Nicht-Mitglieder	114,00 Euro

311

YOGA – KUNDALINI YOGA

Kundalini Yoga ist eine dynamische, kraftvolle und effektive Form des Yoga, die in wenigen Tagen sichtbare Veränderungen in Körper und Geist hervorruft, unabhängig von Ihrem Alter und Fitnesslevel.

Kundalini Yoga ist kraftvoll und führt zu schnellen Ergebnissen, indem es den Geist öffnet und zentriert. Das Nerven-, Drüsen- und Immunsystem wird durch diese Praxis stimuliert. Zu den Vorteilen des Kundalini Yogas zählen die Förderung des körperlichen Wohlbefindens (Lymphreinigung, Leberentgiftung, etc.), die Entwicklung der Willenskraft, Ausgleich von Herz und Verstand und Gewichtskontrolle. Es führt zu gesteigerter Kreativität, wirkt stresslindernd und Schlafproblemen entgegen. Diese Ergebnisse werden durch spezifische Yoga-Haltungsreihen (Kriyas) erzielt. Adi Kirti unterrichtet Kundalini Yoga im traditionellen Stil, wie er von Yogi Bhajan gelehrt wurde. Jede Stunde beinhaltet das Einstimmen mit einem Mantra, Aufwärmen, eine bestimmten Yoga-Haltung-Serie (Kriya), eine tiefe Entspannung und zum Abschluss eine Meditation.

Bitte bringen Sie eine Decke und wenn Sie mögen ein Meditationskissen (alternativ ein kleines Kissen) mit. Bequeme Kleidung, die eine freie Atmung ermöglicht, ist ideal.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse. Vertrauen Sie darauf, dass Sie genau dort gelandet sind, wo Sie hingehören.

311

freitags von 18:45 bis 20:00 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 5
Zeitraum	17.01. bis 20.03.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Kathrin Weber-Rauland (Adi Kirti Kaur) – Kundalini-Yogalehrerin, Übungsleiter B-Lizenz Sport in der Prävention, Reiki I-Praktizierende
Mitglieder	52,50 Euro
Nicht-Mitglieder	95,00 Euro

312

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.

312

mittwochs von 19:45 bis 20:45 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 5
Zeitraum	15.01. bis 01.04.2020
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Ulrike Klabunde – Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	50,40 Euro
Nicht-Mitglieder	91,20 Euro

313

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.

313

dienstags von 17:45 bis 18:45 Uhr

Ort SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – **Raum 5**
 Zeitraum 14.01. bis 31.03.2020
 Einheiten 12
 Ausfallzeiten keine
 Trainer **Ann-Kathrin Petith** – Pilatetrainerin, Trainerin Breitensport Fitness und Gesundheit

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

401

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.

401

montags von 18:45 bis 19:45 Uhr

Ort SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – **Raum 6**
 Zeitraum 13.01. bis 30.03.2020
 Einheiten 12
 Ausfallzeiten keine
 Trainer **Vasilis Makridis** – Übungsleiter B-Lizenz Sport in der Prävention

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

402

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.

402

dienstags von 16:25 bis 17:55 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
Zeitraum	14.01. bis 17.03.2020
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

403 und 404

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.

403

mittwochs von 16:00 bis 17:00 Uhr

404

mittwochs von 17:00 bis 18:00 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
Zeitraum	15.01. bis 18.03.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Diana Schmidt – Fitnesstrainerin B-Lizenz
Mitglieder	42,00 Euro
Nicht-Mitglieder	76,00 Euro

405

RÜCKENFITNESS & ENTSPANNUNG**Mittelstufe**

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 sollten Sie bereits einen Rückenfitness & Entspannungs-Kurs besucht haben.

405

mittwochs von 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
Zeitraum	08.01. bis 01.04.2020
Einheiten	12
Ausfallzeiten	25.03.
Trainer	Doris Schmidt – Übungsleiterin B für Sport in der Prävention und Rehabilitation
Mitglieder	90,00 Euro
Nicht-Mitglieder	162,00 Euro

406 und 407

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 diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

406

dienstags von 15:00 bis 16:00 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 5
Zeitraum	14.01. bis 31.03.2020
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Lucie Schreier – Osteoporosetrainerin, Pilatetrainerin, Rücken- und Gesundheitstrainerin
Mitglieder	60,00 Euro
Nicht-Mitglieder	108,00 Euro

407

donnerstags von 08:45 bis 09:45 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 6
Zeitraum	16.01. bis 02.04.2020
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Lucie Schreier – Osteoporosetrainerin, Pilatetrainerin, Rücken- und Gesundheitstrainerin
Mitglieder	60,00 Euro
Nicht-Mitglieder	108,00 Euro

408

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.

408

donnerstags von 16:30 bis 17:30 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
Zeitraum	16.01. bis 19.03.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Gabriela Grünzinger – Übungsleiterin B-Lizenz Sport in der Prävention, DTB-Rückentrainerin, Pluspunkt Gesundheit DTB
Mitglieder	42,00 Euro
Nicht-Mitglieder	76,00 Euro

409

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.

409

donnerstags von 18:30 bis 19:30 Uhr

Ort	SPORTGARTEN, Rebstöcker Weg 15 – Sporthalle
Zeitraum	16.01. bis 19.03.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Michael Tautz – Diplom Sportwissenschaftler, hauptamtlicher Sportlehrer der FTG Frankfurt
Mitglieder	42,00 Euro
Nicht-Mitglieder	76,00 Euro

410 und 411

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.

410	donnerstags von 19:00 bis 20:15 Uhr
Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
Zeitraum	16.01. bis 26.03.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	05.03.
Trainer	Astrid Weiß – Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Feldenkrais®-Lehrerin
Mitglieder	62,50 Euro
Nicht-Mitglieder	112,50 Euro

411	donnerstags 20:25 bis 21:25 Uhr
Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
Zeitraum	30.01. bis 12.03.2020
Einheiten	6
Ausfallzeiten	05.03.
Trainer	Astrid Weiß – siehe oben
Mitglieder	30,00 Euro
Nicht-Mitglieder	54,00 Euro

501

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.

501	montags von 17:45 bis 18:45 Uhr
Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 7
Zeitraum	13.01. bis 16.03.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Christin Ola – Barre Fusion Trainerin
Mitglieder	50,00 Euro
Nicht-Mitglieder	90,00 Euro

502

INDOOR CYCLING & WORKOUT

Indoor Cycling ist ein perfektes Ausdauertraining für alle, die schnell in Form kommen wollen! In diesem Kurs können Sie bei guter Musik mit viel Spaß optimal Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskulatur trainieren. Ein kleines Workout der beim Indoor Cycling weniger beanspruchten Muskulatur rundet das Training ab.

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

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

502

mittwochs von 09:15 bis 10:30 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
Zeitraum	15.01. bis 18.03.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Anke Nels – Sportwissenschaftlerin M.A., Indoor Cycling Trainerin, hauptamtliche Sportlehrerin der FTG Frankfurt
Mitglieder	60,00 Euro
Nicht-Mitglieder	108,75 Euro

503

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.

503

donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
Zeitraum	16.01. bis 02.04.2020
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Rainer Peichl – Diplom- und Fitnessinstructor B-Lizenz, Diplomchoreograph A-Lizenz
Mitglieder	50,40 Euro
Nicht-Mitglieder	91,20 Euro

601 und 602**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.

601**dienstags von 19:00 bis 20:00 Uhr**

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 4
Zeitraum	14.01. bis 31.03.2020
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Oliver Schlegel – Fitnesstrainer A-Lizenz
Mitglieder	79,20 Euro
Nicht-Mitglieder	144,00 Euro

602**mittwochs von 20:15 bis 21:15 Uhr**

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 4
Zeitraum	15.01. bis 01.04.2020
Einheiten	11
Ausfallzeiten	19.02.
Trainer	Stefanie Wolf – Fachübungsleiterin C-Lizenz, DTB-Trainerin GroupFitness, Instructor Functional Training
Mitglieder	72,60 Euro
Nicht-Mitglieder	132,00 Euro

603**TRX®****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 „zittrig“, spüren Sie schnell Erfolge und merken, wie teilweise bekannte Übungen noch effektiver und wirkungsvoller sein können.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits Erfahrung (ca. 6 Monate) mit dem Schlingentrainer haben.

603**dienstags von 20:00 bis 21:00 Uhr**

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 4
Zeitraum	14.01. bis 31.03.2020
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Oliver Schlegel – Fitnesstrainer A-Lizenz
Mitglieder	92,40 Euro
Nicht-Mitglieder	168,00 Euro

801 und 802**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 getanzt 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 801 benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

801**mittwochs von 19:30 bis 20:30 Uhr**

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 6
Zeitraum	05.02. bis 25.03.2020
Einheiten	8
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Robert van Batenburg – Tanzlehrer
Mitglieder	40,00 Euro
Nicht-Mitglieder	72,00 Euro

Zur Teilnahme am Kurs 802 sollten Sie bereits an einem Linedance-Kurs teilgenommen haben.

802 Mittelstufe**donnerstags von 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 5
Zeitraum	06.02. bis 26.03.2020
Einheiten	8
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Robert van Batenburg – Tanzlehrer
Mitglieder	60,00 Euro
Nicht-Mitglieder	108,00 Euro

803 und 804**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., jeder ist mal Leader und mal Follower und jeder tanzt mit jedem. Deshalb sind Einzelanmeldungen grundsätzlich möglich.

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.

803 Einsteiger**mittwochs von 19:30 bis 20:45 Uhr****804 Mittelstufe****mittwochs von 20:45 bis 22:00 Uhr**

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 7
Zeitraum	15.01. bis 18.03.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Zhana Kalinova – tanzt seit über 4 Jahren Lindy Hop und Boogie-Woogie
Mitglieder	56,30 Euro
Nicht-Mitglieder	102,50 Euro

805

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.

805

freitags von 17:00 bis 18:30 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 5
Zeitraum	17.01. bis 20.03.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Nuran Zinnel – Lehrerin für orientalischen Tanz
Mitglieder	63,00 Euro
Nicht-Mitglieder	114,00 Euro

806 und 807

BALLETT

Mittelstufe und 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 diesem Kurs genau richtig!

Die Stunde beginnt mit einfachen Dehnübungen. Anschließend werden Ihnen die elementaren Grundschriffe und Tanztechniken an der Stange vermittelt. Bewegungen in und durch den Raum sowie das Erlernen von Schrittfolgen runden die Einheit 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 Mittelstufen-Kurs sollten Sie Basis-Erfahrungen im Ballett (Erfahrungen aus der Kindheit genügen) haben.

Zur Teilnahme am Fortgeschrittenen-Kurs sollten Sie bereits mehrere Jahre Balletterfahrung haben.

806 Mittelstufe **samstags von 10:30 bis 12:00 Uhr**

807 Fortgeschrittene **samstags von 12:15 bis 13:45 Uhr**

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 7
Zeitraum	18.01. bis 04.04.2020
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Nadezda Denisova – Ballettlehrerin
Mitglieder	81,00 Euro
Nicht-Mitglieder	147,60 Euro

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 Öffnungszeiten.

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

01.01. + 25.12. geschlossen