

# Premium-Kurse

Januar - April 2022

Fit & Vital; Functional Playground; Tanz

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p><b>15:15-16:05 Uhr # 001</b>  <b>Kinder-Ballett (4-6 J.)</b>                      SPORTPUNKT Raum 7                      mit Sabine Jugert                      17.01.-04.04. – 12 Einheiten                      M: 84,70 € NM: 127,60 €</p>	<p><b>16:15-17:45 Uhr # 402</b>  <b>Bewegen statt schonen</b>                      SPORTFABRIK Gym 3                      mit Gabi Grünzinger                      18.01.-29.03. – 10 Einheiten                      M: 69,30 € NM: 125,40 €</p>	<p><b>18:00-19:30 Uhr # 403</b>  <b>Rückenfitness &amp; Entspannung</b>                      SPORTFABRIK Gym 3 / Outdoor                      mit Doris Schmidt                      12.01.-16.03. – 12 Einheiten                      M: 82,50 € NM: 148,50 €</p>	<p><b>08:45-09:45 Uhr # 404</b>  <b>Osteoporose-Gymnastik</b>                      SPORTPUNKT Raum 6                      mit Lucie Schreier                      13.01.-07.04. – 12 Einheiten                      M: 66,00 € NM: 118,80 €</p>	<p style="text-align: center;"><b>Weitere Informationen und Anmeldeformulare:</b>  <a href="http://www.ftg-frankfurt.de">www.ftg-frankfurt.de</a></p>
<p><b>16:15-17:15 Uhr # 002</b>  <b>Kinder-Ballett (6-9 J.)</b>                      SPORTPUNKT Raum 7                      mit Sabine Jugert                      17.01.-04.04. – 12 Einheiten                      M: 101,60 € NM: 153,10 €</p>	<p><b>18:45-19:45 Uhr # 501</b>  <b>Functional Training</b>                      SPORTFABRIK Gym 3                      mit Sebastian Riebold                      11.01.-29.03. – 12 Einheiten                      M: 87,10 € NM: 158,40 €</p>	<p><b>20:00-21:00 Uhr # 502</b>  <b>Functional Training</b>                      SPORTFABRIK Gym 3                      mit Steffi Wolf                      12.01.-06.04. – 12 Einheiten                      M: 87,10 € NM: 158,40 €</p>	<p><b>14:45-15:30 Uhr # 003 (4-6 J.)</b>  <b>Kreativer Kindertanz</b>                      SPORTPUNKT Raum 7                      mit Gwendoline Brunner                      20.01.-07.04. – 12 Einheiten                      M: 41,60 € NM: 75,20 €</p>	
<p><b>18:45-19:45 Uhr # 401</b>  <b>Rückenfitness</b>                      SPORTPUNKT Raum 7                      mit Monika Scherber                      10.01.-28.03. – 12 Einheiten                      M: 55,40 € NM: 100,30 €</p>	<p><b>20:00-21:00 Uhr # 503</b>  <b>TRX [F]</b>                      SPORTFABRIK Gym 3                      mit Sebastian Riebold                      11.01.-29.03. – 12 Einheiten                      M: 101,60 € NM: 184,80 €</p>		<p><b>18:00-19:00 Uhr # 405</b>  <b>Rund - na und!</b>                      SPORTFABRIK Gym 3                      mit Rainer Peichl                      13.01.-31.03. – 12 Einheiten                      M: 55,40 € NM: 100,30 €</p>	
<p><b>K</b> Für Kinder &amp; Jugendliche</p> <p>[E] Einsteiger                      [M] Mittelstufe                      [F] Fortgeschrittene</p>			<p><b>18:30-19:30 Uhr # 406</b>  <b>Rückenkrafttraining</b>                      SPORTGARTEN Sporthalle                      mit Michael Tautz                      13.01.-17.03. – 10 Einheiten                      M: 46,20 € NM: 83,60 €</p>	<p><b>Bitte mitbringen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Großes Handtuch</li> <li>• Eigene Matte</li> <li>• Getränk in Plastikflaschen</li> </ul>
			<p><b>19:15-20:30 Uhr # 407</b>  <b>Feldenkrais®</b>                      SPORTFABRIK Gym 3                      mit Astrid Weiß                      20.01.-31.03. – 10 Einheiten                      M: 68,80 € NM: 123,80 €</p>	

Änderungen vorbehalten! Stand: 11.11.2021



**SPORTPUNKT der FTG Frankfurt**  
 Marburger Str. 28  
 60487 Frankfurt



**SPORTFABRIK der FTG Frankfurt**  
 Ginnheimer Str.47  
 60487 Frankfurt



**SPORTFABRIK der FTG Frankfurt**  
 Rebstöcker Weg 15  
 60489 Frankfurt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>18:30-19:45 Uhr # 301</b> <b>Yoga - Yin Yoga</b> SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 10.01.-28.03. – 12 Einheiten M: 92,50 € NM: 158,50 €	<b>16:45-18:00 Uhr # 302</b> <b>Yoga - Yin Yoga</b> SPORTPUNKT Raum 5 mit Amela Isic 11.01.-29.03. – 12 Einheiten M: 92,50 € NM: 158,50 €	<b>18:00-19:15 Uhr # 307</b> <b>Yoga - Aerial Yin Deep</b> SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 12.01.-16.02. – 6 Einheiten M: 54,50 € NM: 99,00 €	<b>16:00-17:00 Uhr # 004</b> <b>Kinderyoga</b> SPORTPUNKT Raum 5 mit Julianna Fésüs 20.01.-07.04. – 12 Einheiten M: 55,40 € NM: 100,30 €	<b>09:30-10:45 Uhr # 314</b> <b>Yoga - Hatha Yoga Flow [F]</b> SPORTPUNKT Raum 6 mit Godula Voigt 21.01.-25.03. – 10 Einheiten M: 61,90 € NM: 112,80 €
<b>20:00-21:15 Uhr # 303</b> <b>Yoga - Entspannung</b> SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 10.01.-28.03. – 12 Einheiten M: 92,50 € NM: 158,50 €	<b>18:15-19:30 Uhr # 304</b> <b>Yoga - Entspannung</b> SPORTPUNKT Raum 5 mit Amela Isic 11.01.-29.03. – 12 Einheiten M: 92,50 € NM: 158,50 €	<b>18:00-19:15 Uhr # 308</b> <b>Yoga - Aerial Yin Deep</b> SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 23.02.-30.03. – 6 Einheiten M: 54,50 € NM: 99,00 €	<b>18:00-19:15 Uhr # 310</b> <b>Yoga - Power Yoga</b> SPORTPUNKT Raum 5 mit Maureen Brülls 13.01.-31.03. – 12 Einheiten M: 69,30 € NM: 125,40 €	
<div style="border: 2px solid #e91e63; border-radius: 50%; width: 100%; height: 100%; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <p style="text-align: center; color: #e91e63; font-weight: bold;">Weitere Informationen und Anmeldeformulare: <a href="http://www.ftg-frankfurt.de">www.ftg-frankfurt.de</a></p> </div>	<b>18:00-19:00 Uhr # 305</b> <b>Pilates</b> SPORTFABRIK Gym 3 mit Ann-Kathrin Petith 11.01.-2.03. – 12 Einheiten M: 55,40 € NM: 100,30 €	<b>19:45-20:45 Uhr # 309</b> <b>Yoga &amp; Pilates</b> SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 12.01.-30.03. – 12 Einheiten M: 55,40 € NM: 100,30 €	<b>19:30-20:45 Uhr # 311</b> <b>Yoga - Aerial Yoga</b> SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 13.01.-17.02. – 6 Einheiten M: 54,50 € NM: 99,00 €	
	<b>18:30-20:00 Uhr # 306</b> <b>Yoga - Mindful Hatha Yoga [M]</b> SPORTPUNKT Raum 6 mit Ulrike Klabunde 11.01.-29.03. – 12 Einheiten M: 83,20 € NM: 150,50 €			<b>19:30-20:45 Uhr # 312</b> <b>Yoga - Aerial Yoga</b> SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 24.02.-31.03. – 6 Einheiten M: 54,50 € NM: 99,00 €
<p><b>K</b> Für Kinder &amp; Jugendliche</p> <p>[E] Einsteiger [M] Mittelstufe [F] Fortgeschrittene</p>			<b>19:30-20:45 Uhr # 313</b> <b>Yoga für den Rücken</b> SPORTPUNKT Raum 5 mit Helmut Zilliox 13.01.-31.03. – 12 Einheiten M: 69,30 € NM: 125,40 €	

Änderungen vorbehalten! Stand: 11.11.2021



**SPORTPUNKT der FTG Frankfurt**  
 Marburger Str. 28  
 60487 Frankfurt



**SPORTFABRIK der FTG Frankfurt**  
 Ginnheimer Str.47  
 60487 Frankfurt



**SPORTFABRIK der FTG Frankfurt**  
 Rebstöcker Weg 15  
 60489 Frankfurt

# 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-KURSE



## KINDER & JUGENDLICHE

<b>001</b>	Ballett (4 bis 6 Jahre)	7
<b>002</b>	Ballett (6 bis 9 Jahre)	7
<b>003</b>	Kreativer Kindertanz (4 bis 6 Jahre)	8
<b>004</b>	Kinderyoga (5 bis 9 Jahre)	9

## ERWACHSENE

### BODY & MIND

<b>301 / 302</b>	Yoga - Yin Yoga	10
<b>303 / 304</b>	Yoga - Entspannung	11
<b>305</b>	Pilates	12
<b>306</b>	Yoga - Mindful Hatha Yoga [Mittelstufe]	13
<b>307 / 308</b>	Yoga - Aerial Yin Deep	14
<b>309</b>	Yoga & Pilates	15
<b>310</b>	Yoga - Power Yoga	16
<b>311 / 312</b>	Yoga - Aerial Yoga	17
<b>313</b>	Yoga für den Rücken	18
<b>314</b>	Yoga - Hatha Yoga Flow [Fortgeschrittene]	19

## FIT & VITAL

<b>401</b>	Rückenfitness	20
<b>402</b>	Bewegen statt schonen	21
<b>403</b>	Rückenfitness & Entspannung	22
<b>404</b>	Osteoporose-Gymnastik	23
<b>405</b>	Rund - na und!	24
<b>406</b>	Rückenkrafttraining	25
<b>407</b>	Feldenkrais®	26

## FUNCTIONAL & HIGH INTENSITY

<b>501 / 502</b>	Functional Training	27
<b>503</b>	TRX [Fortgeschrittene]	28

# 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.

## INFORMATIONEN ZUR CORONA-SITUATION

Aufgrund der anhaltenden Corona-Situation müssen die auf die einzelnen Räume bezogenen maximalen Teilnehmerzahlen zum Teil reduziert werden.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir aufgrund der gestiegenen Kosten (Hygienebedarf, etc.) und der, bedingt durch die zum Teil geringere Teilnehmerzahl, verminderten Einnahmen die Preise für unsere Premium-Kurse zumindest temporär den Gegebenheiten anpassen müssen.

Sollte erneut ein Lockdown von Seiten der Regierung angeordnet werden, werden wir Ihnen die Kurseinheiten, die nicht stattfinden können, selbstverständlich erstatten.

Unser aktuelles Schutz- und Hygienekonzept finden Sie zum Nachlesen auf unserer Homepage [www.ftg-frankfurt.de](http://www.ftg-frankfurt.de) im Downloadcenter sowie als Aushang in unseren Sportzentren.

Stand: 20.07.2021

**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****montags von 15:15 bis 16:05 Uhr**

4 bis 6 Jahre

Ort **SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7**

Zeitraum 17.01. bis 04.04.2022

Einheiten 12

Ausfallzeiten keine

Trainer **Sabine Jugert** - Tanzpädagogin

Mitglieder 84,70 Euro

Nicht-Mitglieder 127,60 Euro

**002****montags von 16:15 bis 17:15 Uhr**

6 bis 9 Jahre

Ort **SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7**

Zeitraum 17.01. bis 04.04.2022

Einheiten 12

Ausfallzeiten keine

Trainer **Sabine Jugert** - Tanzpädagogin

Mitglieder 101,60 Euro

Nicht-Mitglieder 153,10 Euro

**003**

## Kreativer Kindertanz

Bewegungsfreude, Kreativität und Phantasie – das sind die Grundlagen des kreativen Kindertanzes. Dieses Sportangebot gibt den Kindern Raum zur Entdeckung ihrer natürlichen Bewegungsimpulse und schult dabei unter anderem Haltung, Motorik und Koordination. Es ist somit der ideale Weg, die körperlichen Fähigkeiten und die Kreativität der Kinder zu fördern.

**003**

**donnerstags von 14:45 bis 15:30 Uhr**

4 bis 6 Jahre

Ort

**SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7**

Zeitraum

20.01. bis 07.04.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainer

**Gwendoline Brunner - Tanztherapeutin**

Mitglieder

41,60 Euro

Nicht-Mitglieder

75,20 Euro

004

## 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 Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und eine Massage am Schluss.

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

004

**donnerstags von 16:00 bis 17:00 Uhr**

5 bis 9 Jahre

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - **Raum 5**

Zeitraum

20.01. bis 07.04.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

**Julianna Fésüs** - Yogalehrerin, Erzieherin

Mitglieder

55,40 Euro

Nicht-Mitglieder

100,30 Euro

## 301 und 302

# YOGA - YIN YOGA

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

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

**Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.**

### 301

**montags von 18:30 bis 19:45 Uhr**

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - <b>Gym 3</b>
Zeitraum	10.01. bis 28.03.2022
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainer	<b>Amela Isic</b> - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Mitglieder	92,50 Euro
Nicht-Mitglieder	158,50 Euro

### 302

**dienstags von 16:45 bis 18:00 Uhr**

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - <b>Raum 5</b>
Zeitraum	11.01. bis 29.03.2022
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainer	<b>Amela Isic</b> - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Mitglieder	92,50 Euro
Nicht-Mitglieder	158,50 Euro

## 303 und 304

# YOGA - ENTSPANNUNG

„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.**

### 303

**montags von 20:00 bis 21:15 Uhr**

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - **Gym 3**

Zeitraum

10.01. bis 28.03.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainer

**Amela Isic** - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin  
Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Mitglieder

92,50 Euro

Nicht-Mitglieder

158,50 Euro

### 304

**dienstags von 18:15 bis 19:30 Uhr**

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - **Raum 5**

Zeitraum

11.01. bis 29.03.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainer

**Amela Isic** - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin  
Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Mitglieder

92,50 Euro

Nicht-Mitglieder

158,50 Euro

## 305 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.**

<b>305</b>	<b>dienstags von 18:00 bis 19:00Uhr</b>
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - <b>Gym 3</b>
Zeitraum	11.01. bis 29.03.2022
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainer	<b>Ann-Kathrin Petith</b> - Pilatetrainerin, Trainerin Breitensport Fitness und Gesundheit
Mitglieder	55,40 Euro
Nicht-Mitglieder	100,30 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. Besonders Rücken und Bauch werden bewusst gestärkt und dadurch die Haltung verbessert. 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 die Übungsleiterin. 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 18:30 bis 20:00 Uhr**

Ort

**SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6**

Zeitraum

11.01. bis 29.03.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainer

**Ulrike Klabunde** - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin,  
Tanztherapeutin

Mitglieder

83,20 Euro

Nicht-Mitglieder

150,50 Euro

## 307 und 308

# YOGA - AERIAL YIN DEEP

Einfach mal die Seele baumeln lassen!

Aerial Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil. Man nutzt gegenüber dem Yin Yoga das Yoga-Tuch als Hilfsmittel. Es wird dabei nicht wie beim normalen Aerial Yoga üblich auf Hüfthöhe angebracht, sondern hängt tiefer über dem Boden. Der Körper hat dadurch die meiste Zeit Bodenkontakt.

Im Aerial Yin Yoga nutzen wir leichte Bewegungen und länger gehaltene passive Positionen, um sanft auf tiefere Schichten des Körpers und die faszialen Strukturen einzuwirken. Die Übungen mit dem Yoga Tuch lösen Verspannungen und Blockaden. Prana kann wieder fließen.

Man bekommt hier den Raum, sich zu entspannen, loszulassen und zu regenerieren – körperlich, geistig und seelisch.

**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.**

### 307

**mittwochs von 18:00 bis 19:15 Uhr**

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - **Raum 7**

Zeitraum

12.01. bis 16.02.2022

Einheiten

6

Ausfallzeiten

keine

Trainer

**Ulrike Klabunde** - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin

Mitglieder

54,50 Euro

Nicht-Mitglieder

99,00 Euro

### 308

**mittwochs von 18:00 bis 19:15 Uhr**

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - **Raum 7**

Zeitraum

23.02. bis 30.03.2022

Einheiten

6

Ausfallzeiten

keine

Trainer

**Ulrike Klabunde** - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin

Mitglieder

54,50 Euro

Nicht-Mitglieder

99,00 Euro

**309**

## **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.**

**309**

**mittwochs von 19:45 bis 20:45 Uhr**

Ort

**SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7**

Zeitraum

12.01. bis 30.03.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainer

**Ulrike Klabunde** - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin,  
Tanztherapeutin

Mitglieder

55,40 Euro

Nicht-Mitglieder

100,30 Euro

**310**

## **YOGA - POWER YOGA**

Power Yoga ist eine Sportart, in der Körperkraft, Beweglichkeit, wie auch Balance und Geist trainiert werden. Dieser Yoga-Stil führt durch schweißtreibende Flows, die die klassischen Elemente des Yoga mit Kräfteinheiten verbinden.

Wie bei allen Yoga-Stilen steht auch im Power Yoga die Atmung im Zentrum der Bewegungsabläufe. Die Verbindung von bewusster Atmung mit kräftigenden und dynamischen Positionswechseln fördert die mentale Ruhe und die innere Balance. Power Yoga wurde in Bezug auf die Bedürfnisse der modernen westlichen Welt entwickelt.

Die Praxis kann helfen, über die körperliche Herausforderung einen tieferen Zugang zu sich zu finden, mehr Klarheit und Ruhe zu entwickeln.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie eine gewisse Grundfitness und bereits erste Yoga-Erfahrung haben.**

**310**

**donnerstags von 18:00 bis 19:15 Uhr**

Ort

**SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5**

Zeitraum

13.01. bis 31.03.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainer

**Maureen Brülls** - Yogalehrerin

Mitglieder

69,30 Euro

Nicht-Mitglieder

125,40 Euro

## 311 und 312

# YOGA - 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.**

### 311

**donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr**

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - <b>Raum 7</b>
Zeitraum	13.01. bis 17.02.2022
Einheiten	6
Ausfallzeiten	keine
Trainer	<b>Ulrike Klabunde</b> - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	54,50 Euro
Nicht-Mitglieder	99,00 Euro

### 312

**donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr**

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - <b>Raum 7</b>
Zeitraum	24.02. bis 31.03.2022
Einheiten	6
Ausfallzeiten	keine
Trainer	<b>Ulrike Klabunde</b> - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	54,50 Euro
Nicht-Mitglieder	99,00 Euro

**313**

# 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.**

**313**

**donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr**

Ort

**SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5**

Zeitraum

13.01. bis 31.03.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainer

**Helmut Zilliox** - Yogalehrer

Mitglieder

69,30 Euro

Nicht-Mitglieder

125,40 Euro

**314**

# YOGA - HATHA YOGA FLOW

[Fortgeschrittene]

In diesem Kurs werden diverse anspruchsvolle Yoga Flows mit fließenden Übergängen von einer Asana in die andere erarbeitet. Balance und Koordination werden genauso trainiert wie die Kraft der eigenen Mitte.

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

**314**

**freitags von 09:30 bis 10:45 Uhr**

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - **Raum 6**

Zeitraum

21.01. bis 25.03.2022

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainer

**Godula Voigt** - Inside Yoga-Lehrerin, Übungsleiterin B-Lizenz  
Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem,  
Pilates-Lehrerin

Mitglieder

61,90 Euro

Nicht-Mitglieder

112,80 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.**

<b>401</b>	<b>montags von 18:45 bis 19:45 Uhr</b>
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - <b>Raum 6</b>
Zeitraum	10.01. bis 28.03.2022
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainer	<b>Monika Scherber</b> - Gruppentrainer B-Lizenz
Mitglieder	55,40 Euro
Nicht-Mitglieder	100,30 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-, Koordinationstraining 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 16:15 bis 17:45 Uhr**

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - **Gym 3**

Zeitraum

18.01. bis 29.03.2022

Einheiten

10

Ausfallzeiten

22.02.

Trainer

**Gabriela Grünzinger** - Übungsleiterin B-Lizenz Sport in der Prävention, DTB-Rückentrainerin, Pluspunkt Gesundheit DTB

Mitglieder

69,30 Euro

Nicht-Mitglieder

125,40 Euro

**403**

## **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.**

**403**

**mittwochs von 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - **Gym 3**

Bei gutem Wetter outdoor

Zeitraum

12.01. bis 16.03.2022

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainer

**Doris Schmidt** - Übungsleiterin B für Sport in der Prävention und Rehabilitation

Mitglieder

82,50 Euro

Nicht-Mitglieder

148,50 Euro

**404****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.**

**404****donnerstags von 08:45 bis 09:45 Uhr**

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - **Raum 6**

Zeitraum

13.01. bis 07.04.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

17.03.

Trainer

**Lucie Schreier** - Osteoporosetrainerin, Pilatetrainerin, Rücken- und Gesundheitstrainerin

Mitglieder

66,00 Euro

Nicht-Mitglieder

118,80 Euro

**405**

## **RUND - NA UND!**

### **Bewegung für Übergewichtige**

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.**

**405**

**donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr**

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - **Gym 3**

Zeitraum

13.01. bis 31.03.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainer

**Rainer Peichl** - Diplom- und Fitnessinstructor B-Lizenz,  
Diplomchoreograph A-Lizenz

Mitglieder

55,40 Euro

Nicht-Mitglieder

100,30 Euro

## 406 RÜCKENKRAFTTRAINING

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

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

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

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.**

<b>406</b>	<b>donnerstags von 18:30 bis 19:30 Uhr</b>
Ort	SPORTGARTEN - Rebstöcker Weg 15 - <b>Sporthalle</b>
Zeitraum	13.01. bis 17.03.2022
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	<b>Michael Tautz</b> - Diplom Sportwissenschaftler, hauptamtlicher Sportlehrer der FTG Frankfurt
Mitglieder	46,20 Euro
Nicht-Mitglieder	83,60 Euro

**407**

## **FELDENKRAIS®**

Wussten Sie, dass es „intelligente Bewegungen“ gibt?

In diesem Kurs 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 bewege 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 diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.**

**407**

**donnerstags von 19:15 bis 20:30 Uhr**

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - **Gym 3**

Zeitraum

20.01. bis 31.03.2022

Einheiten

10

Ausfallzeiten

03.03.

Trainer

**Astrid Weiß** - Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin,  
Feldenkrais®-Lehrerin

Mitglieder

68,80 Euro

Nicht-Mitglieder

123,80 Euro

## 501 und 502 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 diesen Kursen genau richtig.

**Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.**

### 501

**dienstags von 18:45 bis 19:45 Uhr**

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - <b>Gym 3</b>
Zeitraum	11.01. bis 29.03.2022
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainer	<b>Sebastian Riebold</b> - Fitnesstrainer B-Lizenz
Mitglieder	87,10 Euro
Nicht-Mitglieder	158,40 Euro

### 502

**mittwochs von 20:00 bis 21:00 Uhr**

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - <b>Gym 3</b>
Zeitraum	12.01. bis 06.04.2022
Einheiten	12
Ausfallzeiten	02.02.
Trainer	<b>Stefanie Wolf</b> - Fachübungsleiterin C-Lizenz, DTB-Trainerin GroupFitness, Instructor Functional Training
Mitglieder	87,10 Euro
Nicht-Mitglieder	158,40 Euro

**503**

# 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.**

**503**

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

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - **Gym 3**

Zeitraum

11.01. bis 29.03.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainer

**Sebastian Riebold** - Fitnesstrainer B-Lizenz

Mitglieder

101,60 Euro

Nicht-Mitglieder

184,80 Euro