

Premium-Kurse

April - Juli 2022

Fit & Vital; Functional Playground; Tanz

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag	
<p>15:15-16:05 Uhr # 021 Kinder-Ballett (4-6 J.) SPORTPUNKT Raum 7 mit Sabine Jugert 25.04.-18.07. – 12 Einheiten M: 84,70 € NM: 127,60 €</p>	<p>16:15-17:45 Uhr # 422 Bewegen statt schonen SPORTFABRIK Gym 3 mit Gabi Grünzinger 26.04.-28.06. – 10 Einheiten M: 69,30 € NM: 125,40 €</p>	<p>18:00-19:30 Uhr # 423 Rückenfitness & Entspannung SPORTFABRIK Gym 3 / Outdoor mit Doris Schmidt 06.04.-08.06. – 10 Einheiten M: 82,50 € NM: 148,50 €</p>	<p>08:45-09:45 Uhr # 424 Osteoporose-Gymnastik SPORTPUNKT Raum 6 mit Lucie Schreier 28.04.-21.07. – 11 Einheiten M: 60,50 € NM: 108,90 €</p>	<p>12:00-13:30 Uhr # 721 Ballett (Erw.) [M/F] SPORTPUNKT Raum 7 mit Nadezda Denisova 30.04.-16.07. – 12 Einheiten M: 89,10 € NM: 162,40 €</p>	
<p>16:15-17:15 Uhr # 022 Kinder-Ballett (6-9 J.) SPORTPUNKT Raum 7 mit Sabine Jugert 25.04.-18.07. – 12 Einheiten M: 101,60 € NM: 153,10 €</p>		<p>20:00-21:00 Uhr # 521 Functional Training SPORTFABRIK Gym 3 mit Steffi Wolf 27.04.-13.07. – 11 Einheiten M: 79,90 € NM: 145,20 €</p>	<p>18:30-19:30 Uhr # 425 Rückenkrafttraining SPORTGARTEN Sporthalle mit Michael Tautz 28.04.-14.07. – 10 Einheiten M: 46,20 € NM: 83,60 €</p>	<p>13:45-15:15 Uhr # 722 Ballett (Erw.) [E] SPORTPUNKT Raum 7 mit Nadezda Denisova 30.04.-16.07. – 12 Einheiten M: 89,10 € NM: 162,40 €</p>	
<p>18:45-19:45 Uhr # 421 Rückenfitness SPORTPUNKT Raum 7 mit Monika Scherber 02.05.-18.07. – 10 Einheiten M: 46,20 € NM: 83,60 €</p>	<div style="border: 2px solid #e91e63; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center; width: fit-content; margin: auto;"> <p>Weitere Informationen und Anmeldeformulare: www.ftg-frankfurt.de</p> </div>			<p>19:15-20:30 Uhr # 426 Feldenkrais® SPORTFABRIK Gym 3 mit Astrid Weiß 28.04.-14.07. – 10 Einheiten M: 68,80 € NM: 123,80 €</p>	
<p>K Für Kinder & Jugendliche</p> <p>[E] Einsteiger [M] Mittelstufe [F] Fortgeschrittene</p>				<p>Bitte mitbringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Großes Handtuch • Eigene Matte • Getränk in Plastikflaschen 	



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

Änderungen vorbehalten! Stand: 28.02.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
18:30-19:45 Uhr # 321 Hatha Yoga - Yin Yoga SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 25.04.-18.07. – 12 Einheiten M: 92,50 € NM: 158,50 €	16:45-18:00 Uhr # 322 Hatha Yoga - Yin Yoga SPORTPUNKT Raum 5 mit Amela Isic 26.04.-12.07. – 12 Einheiten M: 92,50 € NM: 158,50 €	18:00-19:15 Uhr # 326 Yoga - Aerial Yin Deep SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 27.04.-01.06. – 6 Einheiten M: 54,50 € NM: 99,00 €	18:00-19:15 Uhr # 329 Yoga - Power Yoga SPORTPUNKT Raum 5 mit Maureen Brülls 28.04.-30.06. – 8 Einheiten M: 46,20 € NM: 83,60 €	09:30-10:30 Uhr # 333 Dance for Body & Mind SPORTPUNKT Raum 6 mit Godula Voigt 29.04.-15.07. – 12 Einheiten M: 59,40 € NM: 108,30 €
20:00-21:15 Uhr # 323 Hatha Yoga - Meditativ SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 25.04.-18.07. – 12 Einheiten M: 92,50 € NM: 158,50 €	18:15-19:30 Uhr # 324 Hatha Yoga - Entspannung SPORTPUNKT Raum 5 mit Amela Isic 26.04.-12.07. – 12 Einheiten M: 92,50 € NM: 158,50 €	18:00-19:15 Uhr # 327 Yoga - Aerial Yin Deep SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 08.06.-13.07. – 6 Einheiten M: 54,50 € NM: 99,00 €	19:30-20:45 Uhr # 330 Yoga - Aerial Yoga SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 28.04.-09.06. – 6 Einheiten M: 54,50 € NM: 99,00 €	
	18:30-20:00 Uhr # 325 Yoga - Mindful Hatha Yoga [M] SPORTPUNKT Raum 6 mit Ulrike Klabunde 26.04.-12.07. – 12 Einheiten M: 83,20 € NM: 150,50 €	19:45-20:45 Uhr # 328 Yoga & Pilates SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 27.04.-13.07. – 12 Einheiten M: 55,40 € NM: 100,30 €	19:30-20:45 Uhr # 331 Yoga - Aerial Yoga SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 23.06.-21.07. – 5 Einheiten M: 45,40 € NM: 82,50 €	
			19:30-20:45 Uhr # 332 Yoga für den Rücken SPORTPUNKT Raum 5 mit Helmut Zilliox 28.04.-21.07. – 11 Einheiten M: 63,50 € NM: 115,00 €	
K Für Kinder & Jugendliche [E] Einsteiger [M] Mittelstufe [F] Fortgeschrittene				Bitte mitbringen: <ul style="list-style-type: none"> • Großes Handtuch • Eigene Matte • Getränk in Plastikflaschen

Änderungen vorbehalten! Stand: 28.02.2022



SPORTPUNKT der FTG Frankfurt
 Marburger Str. 28
 60487 Frankfurt



SPORTFABRIK der FTG Frankfurt
 Ginnheimer Str.47
 60487 Frankfurt



SPORTGARTEN 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*innen.
- 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

021	Ballett (4 bis 6 Jahre)	7
022	Ballett (6 bis 9 Jahre)	7

ERWACHSENE

BODY & MIND

321 / 322	Hatha Yoga - Yin Yoga	8
323	Hatha Yoga - Meditativ	9
324	Hatha Yoga - Entspannung	10
325	Yoga - Mindful Hatha Yoga [Mittelstufe]	11
326 / 327	Yoga - Aerial Yin Deep	12
328	Yoga & Pilates	13
329	Yoga - Power Yoga	14
330 / 331	Yoga - Aerial Yoga	15
332	Yoga für den Rücken	16
333	Dance for Body & Mind	17

FIT & VITAL

421	Rückenfitness	18
422	Bewegen statt schonen	19
423	Rückenfitness & Entspannung	20
424	Osteoporose-Gymnastik	21
425	Rückenkrafttraining	22
426	Feldenkrais®	23

FUNCTIONAL & HIGH INTENSITY

521	Functional Training	24
------------	---------------------	----

TANZ

721	Ballett [Mittelstufe/Fortgeschrittene]	25
722	Ballett [Einsteiger]	25

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 Mitarbeiter*innen ist es in Ausnahmefällen möglich, an einigen Premium-Kursen auch nach deren Beginn noch teilzunehmen.

Unsere Kursleiter*innen sind hochqualifiziert. Sollte aus nicht vorhersehbaren Gründen die ausgeschriebene Kursleitung 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 im Downloadcenter sowie als Aushang in unseren Sportzentren. Es gelten die jeweils aktuellen Verordnungen der Landes- und Bundesregierung.

Stand: Februar 2022

021 und 022

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.

021

montags von 15:15 bis 16:05 Uhr

4 bis 6 Jahre

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

Zeitraum 25.04. bis 18.07.2022

Einheiten 12

Ausfallzeiten 06.06.2022

Trainer **Sabine Jugert** - Tanzpädagogin

Mitglieder 84,70 Euro

Nicht-Mitglieder 127,60 Euro

022

montags von 16:15 bis 17:15 Uhr

6 bis 9 Jahre

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

Zeitraum 25.04. bis 18.07.2022

Einheiten 12

Ausfallzeiten 06.06.2022

Trainerin **Sabine Jugert** - Tanzpädagogin

Mitglieder 101,60 Euro

Nicht-Mitglieder 153,10 Euro

321 und 322**HATHA 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.

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

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	25.04.bis 18.07.2022
Einheiten	12
Ausfallzeiten	06.06.2022
Trainer	Amela Isic - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Mitglieder	92,50 Euro
Nicht-Mitglieder	158,50 Euro

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

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5
Zeitraum	26.04.bis 12.07.2022
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainerin	Amela Isic - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Mitglieder	92,50 Euro
Nicht-Mitglieder	158,50 Euro

323

HATHA YOGA - MEDITATIV

„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 die 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.

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

Ort

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

Zeitraum

25.04. bis 18.07.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

06.06.2022

Trainerin

Amela Isic - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin
Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelent-
spannung

Mitglieder

92,50 Euro

Nicht-Mitglieder

158,50 Euro

324

HATHA 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 ausgeglichenes 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 diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

324

dienstags von 18:15 bis 19:30 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5

Zeitraum

26.04.bis 12.07.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

92,50 Euro

Nicht-Mitglieder

158,50 Euro

325

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, eingesenkte 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.

325

dienstags von 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6

Zeitraum

26.04. bis 12.07.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin,
Tanztherapeutin

Mitglieder

83,20 Euro

Nicht-Mitglieder

150,50 Euro

326 und 327**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.

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

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	27.04. bis 01.06.2022
Einheiten	6
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	54,50 Euro
Nicht-Mitglieder	99,00 Euro

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

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	08.06. bis 13.07.2022
Einheiten	6
Ausfallzeiten	keine
Trainerin	Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	54,50 Euro
Nicht-Mitglieder	99,00 Euro

328

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.

328

mittwochs von 19:45 bis 20:45 Uhr

Ort

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

Zeitraum

27.04. bis 13.07.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin,
Tanztherapeutin

Mitglieder

55,40 Euro

Nicht-Mitglieder

100,30 Euro

329

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 Krafteinheiten 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.

329

donnerstags von 18:00 bis 19:15 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5

Zeitraum

28.04. bis 30.06.2022

Einheiten

8

Ausfallzeiten

26.05.2022

16.06.2022

Trainerin

Maureen Brülls - Yogalehrerin

Mitglieder

46,20 Euro

Nicht-Mitglieder

83,60 Euro

330 und 331

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.

330

donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	28.04. bis 09.06.2022
Einheiten	6
Ausfallzeiten	26.05.2022
Trainerin	Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	54,50 Euro
Nicht-Mitglieder	99,00 Euro

331

donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	23.06. bis 21.07.2022
Einheiten	5
Ausfallzeiten	keine
Trainerin	Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	45,40 Euro
Nicht-Mitglieder	82,50 Euro

332

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.

332

donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5

Zeitraum

28.04. bis 21.07.2022

Einheiten

11

Ausfallzeiten

26.05.2022

16.06.2022

Trainer

Helmut Zilliox - Yogalehrer

Mitglieder

63,50 Euro

Nicht-Mitglieder

115,00 Euro

333

DANCE FOR BODY & MIND

Haben Sie Lust etwas Neues auszuprobieren? Dance for Body & Mind verbindet verschiedene Bewegungselemente, die Körper und Geist in Einklang bringen. Finden Sie Ihre innere Balance und lassen Sie sich von fließenden Abfolgen zur Musik inspirieren. Dieser Kurs eignet sich für jedes Alter und fördert Kraft, Beweglichkeit sowie Koordination. Ergänzt wird dieser Kurs durch ein ausgedehntes Stretching.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

333

freitags von 09:30 bis 10:30 Uhr

Ort

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

Zeitraum

29.04. bis 15.07.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

59,40 Euro

Nicht-Mitglieder

108,30 Euro

421

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.

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

Ort

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

Zeitraum

02.05. bis 18.07.2022

Einheiten

10

Ausfallzeiten

09.05.2022

06.06.2022

Trainerin

Monika Scherber - Gruppentrainerin B-Lizenz

Mitglieder

46,20 Euro

Nicht-Mitglieder

83,60 Euro

422

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.

422

dienstags von 16:15 bis 17:45 Uhr

Ort

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

Zeitraum

26.04. bis 28.06.2022

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

69,30 Euro

Nicht-Mitglieder

125,40 Euro

423

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.

423

mittwochs von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort

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

Bei gutem Wetter outdoor

Zeitraum

06.04. bis 08.06.2022

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

82,50 Euro

Nicht-Mitglieder

148,50 Euro

424

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.

424

donnerstags von 08:45 bis 09:45 Uhr

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6
Zeitraum	28.04. bis 21.07.2022
Einheiten	11
Ausfallzeiten	26.05.2022 16.06.2022
Trainerin	Lucie Schreier - Osteoporosetrainerin, Pilatetrainerin, Rücken- und Gesundheitstrainerin
Mitglieder	60,50 Euro
Nicht-Mitglieder	108,90 Euro

425

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 lockernes und entspannendes Dehnungsprogramm.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

425**donnerstags von 18:30 bis 19:30 Uhr**

Ort

SPORTGARTEN - Rebstöcker Weg 15 - **Sporthalle**

Zeitraum

28.04. bis 14.07.2022

Einheiten

10

Ausfallzeiten

26.05.2022

16.06.2022

Trainer

Michael Tautz - Diplom Sportwissenschaftler,
hauptamtlicher Mitarbeiter der FTG Frankfurt

Mitglieder

46,20 Euro

Nicht-Mitglieder

83,60 Euro

426

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.

426

donnerstags von 19:15 bis 20:30 Uhr

Ort

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

Zeitraum

28.04. bis 14.07.2022

Einheiten

10

Ausfallzeiten

26.05.2022

16.06.2022

Trainerin

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

Mitglieder

68,80 Euro

Nicht-Mitglieder

123,80 Euro

521

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 diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

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

Ort

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

Zeitraum

27.04. bis 13.07.2022

Einheiten

11

Ausfallzeiten

08.06.2022

Trainerin

Stefanie Wolf - Fachübungsleiterin C-Lizenz, DTB-Trainerin
GroupFitness, Instructor Functional Training

Mitglieder

79,90 Euro

Nicht-Mitglieder

145,20 Euro

721 und 722**BALLETT****[Mittelstufe/Fortgeschrittene] und [Einsteiger]**

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

Die Stunde beginnt mit einfachen Dehnübungen. Anschließend werden Ihnen die elementaren Grundschrirte 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 Einsteiger-Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

Zur Teilnahme am Kurs für Mittelstufe/Fortgeschrittene sollten Sie bereits Erfahrungen im Ballett haben.

721**samstags von 12:00 bis 13:30 Uhr**

[Mittelstufe/Fortgeschrittene]

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	30.04. bis 16.07.2022
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainerin	Nadezda Denisova - Ballettlehrerin
Mitglieder	89,10 Euro
Nicht-Mitglieder	162,40 Euro

722**samstags von 13:45 bis 15:15 Uhr**

[Einsteiger]

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	30.04. bis 16.07.2022
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainerin	Nadezda Denisova - Ballettlehrerin
Mitglieder	89,10 Euro
Nicht-Mitglieder	162,40 Euro