

Premium-Kurse

September - Dezember 2022

Fit & Vital; Functional & High Intensity; Tanz

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag
<p>15:15-16:05 Uhr # 041 Kinder-Ballett (4-6 J.) SPORTPUNKT Raum 7 mit Sabine Jugert 12.09.-12.12. – 12 Einheiten M: 84,70 € NM: 127,60 €</p>	<p>16:15-17:45 Uhr # 441 Bewegen statt schonen SPORTFABRIK Gym 3 mit Gabi Grünzinger 06.09.-08.11. – 10 Einheiten M: 69,30 € NM: 125,40 €</p>	<p>18:15-19:45 Uhr # 442 Rückenfitness & Entspannung SPORTFABRIK Gym 3 mit Doris Schmidt 07.09.-23.11. – 12 Einheiten M: 99,00 € NM: 178,20 €</p>	<p>08:45-09:45 Uhr # 443 Osteoporose-Gymnastik SPORTPUNKT Raum 6 mit Lucie Schreier 08.09.-01.12. – 11 Einheiten M: 60,50 € NM: 108,90 €</p>	<p>10:30-12:00 Uhr # 741 Ballett (Erw.) [M/F] SPORTPUNKT Raum 7 mit Nadezda Denisova 10.09.-03.12. – 12 Einheiten M: 89,10 € NM: 162,40 €</p>
<p>16:15-17:15 Uhr # 042 Kinder-Ballett (6-9 J.) SPORTPUNKT Raum 7 mit Sabine Jugert 12.09.-12.12. – 12 Einheiten M: 101,60 € NM: 153,10 €</p>		<p>20:00-21:00 Uhr # 541 Functional Training SPORTFABRIK Gym 3 mit Steffi Wolf 07.09.-30.11. – 11 Einheiten M: 79,90 € NM: 145,20 €</p>	<p>18:30-19:30 Uhr # 444 Rückenkrafttraining SPORTGARTEN Sporthalle mit Michael Tautz 15.09.-01.12. – 10 Einheiten M: 46,20 € NM: 83,60 €</p>	<p>12:15-13:45 Uhr # 742 Ballett (Erw.) [E] SPORTPUNKT Raum 7 mit Nadezda Denisova 10.09.-03.12. – 12 Einheiten M: 89,10 € NM: 162,40 €</p>
			<p>19:15-20:30 Uhr # 445 Feldenkrais® SPORTFABRIK Gym 3 mit Astrid Weiß 15.09.-01.12. – 11 Einheiten M: 75,60 € NM: 136,10 €</p>	
	<p>Weitere Informationen und Anmeldeformulare: www.ftg-frankfurt.de</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: 04.07.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>18:30-19:45 Uhr # 341 Hatha Yoga - Entspannung SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 05.09.-21.11. – 10 Einheiten M: 68,80 € NM: 123,80 €</p>	<p>16:45-18:00 Uhr # 344 Hatha Yoga - Yin Yoga SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 06.09.-15.11. – 10 Einheiten M: 68,80 € NM: 123,80 €</p>	<p>18:00-19:00 Uhr # 346 Stretching & Entspannung SPORTPUNKT Raum 5 mit Petra Heller 07.09.-16.11. – 10 Einheiten M: 46,20 € NM: 83,60 €</p>	<p>18:00-19:15 Uhr # 347 Yoga - Power Yoga SPORTPUNKT Raum 5 mit Maureen Brülls 29.09.-08.12. – 10 Einheiten M: 57,80 € NM: 125,40 €</p>	<p>09:15-10:45 Uhr # 354 Vinyasa Yoga Flow & Relax SPORTPUNKT Raum 7 mit Carolin Junk 16.09.-25.11. – 10 Einheiten M: 69,30 € NM: 125,40 €</p>
<p>20:00-21:15 Uhr # 343 Hatha Yoga – Yin Yoga SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 05.09.-21.11. – 10 Einheiten M: 68,80 € NM: 123,80 €</p>	<p>18:15-19:30 Uhr # 342 Hatha Yoga - Entspannung SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 06.09.-15.11. – 10 Einheiten M: 68,80 € NM: 123,80 €</p>		<p>19:30-20:45 Uhr # 348 Yoga - Aerial Yoga SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 08.09.-13.10. – 6 Einheiten M: 54,50 € NM: 99,00 €</p>	<p>09:30-10:30 Uhr # 351 Dance for Body & Mind SPORTPUNKT Raum 6 mit Godula Voigt 09.09.-02.12. – 12 Einheiten M: 59,40 € NM: 108,30 €</p>
<p>Weitere Informationen und Anmeldeformulare: www.ftg-frankfurt.de</p>	<p>18:15-19:15 Uhr # 353 Pilates SPORTFABRIK Gym 3 mit Corinna Wolf 06.09.-06.12. – 12 Einheiten M: 55,50 € NM: 100,30 €</p>		<p>19:30-20:45 Uhr # 349 Yoga - Aerial Yoga SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 03.11.-01.12. – 5 Einheiten M: 45,40 € NM: 82,50 €</p>	<p>17:00-18:15 Uhr # 352 Yin Yoga mit Klangschalen SPORTFABRIK Gym 3 mit Petra Heller 09.09.-18.11. – 10 Einheiten M: 57,80 € NM: 104,50 €</p>
	<p>19:00-20:30 Uhr # 345 Yoga - Mindful Hatha Yoga [M] SPORTPUNKT Raum 6 mit Ulrike Klabunde 06.09.-29.11. – 12 Einheiten M: 83,20 € NM: 150,50 €</p>		<p>19:30-20:45 Uhr # 350 Yoga für den Rücken SPORTPUNKT Raum 5 mit Helmut Zilliox 08.09.-01.12. – 12 Einheiten M: 69,30 € NM: 125,40 €</p>	<p>Bitte mitbringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Großes Handtuch • Eigene Matte • Getränk in Plastikflaschen
<p>K Für Kinder & Jugendliche</p> <p>[E] Einsteiger [M] Mittelstufe [F] Fortgeschrittene</p>				

Änderungen vorbehalten! Stand: 04.07.2022



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

041	Ballett (4 bis 6 Jahre)	6
042	Ballett (6 bis 9 Jahre)	6

ERWACHSENE

BODY & MIND

341 / 342	Hatha Yoga - Entspannung	7
343 / 344	Hatha Yoga - Yin Yoga	8
345	Yoga - Mindful Hatha Yoga [Mittelstufe]	9
346	Stretching & Entspannung	10
347	Yoga - Power Yoga	11
348 / 349	Yoga - Aerial Yoga	12
350	Yoga für den Rücken	13
351	Dance for Body & Mind	14
352	Yin Yoga mit Klangschalen	15
353	Pilates	16
354	Vinyasa Yoga Flow & Relax	17

FIT & VITAL

441	Bewegen statt schonen	18
442	Rückenfitness & Entspannung	19
443	Osteoporose-Gymnastik	20
444	Rückenkrafttraining	21
445	Feldenkrais®	22

FUNCTIONAL & HIGH INTENSITY

541	Functional Training	23
------------	---------------------	----

TANZ

741	Ballett [Mittelstufe/Fortgeschrittene]	24
742	Ballett [Einsteiger]	24

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.

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

041 und 042

BALLETT

Kinder und Schulkinder

Grundbausteine der klassischen Ballett-Technik sowie musikalische und rhythmische Elemente bilden die Basis unserer Ballett-Kurse.

Ausgehend von der kindlichen Anatomie werden in spielerischer Form Übungen vermittelt, die Körperwahrnehmung und Koordination verbessern. Außerdem wird durch Improvisation die Kreativität gefördert und die Konzentrationsfähigkeit durch das Erlernen vorgegebener Bewegungsfolgen gestärkt.

041

montags von 15:15 bis 16:05 Uhr

4 bis 6 Jahre

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

Zeitraum 12.09. bis 12.12.2022

Einheiten 12

Ausfallzeiten 03.10.2022

24.10.2022

Trainer **Sabine Jugert** - Tanzpädagogin

Mitglieder 84,70 Euro

Nicht-Mitglieder 127,60 Euro

042

montags von 16:15 bis 17:15 Uhr

6 bis 9 Jahre

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

Zeitraum 12.09. bis 12.12.2022

Einheiten 12

Ausfallzeiten 03.10.2022

24.10.2022

Trainerin **Sabine Jugert** - Tanzpädagogin

Mitglieder 101,60 Euro

Nicht-Mitglieder 153,10 Euro

341 und 342

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 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.

341

montags von 18:30 bis 19:45 Uhr

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	05.09.bis 21.11.2022
Einheiten	10
Ausfallzeiten	03.10.2022 24.10.2022
Trainer	Amela Isic - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Mitglieder	68,80 Euro
Nicht-Mitglieder	123,80 Euro

342

dienstags von 18:15 bis 19:30 Uhr

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	06.09.bis 15.11.2022
Einheiten	10
Ausfallzeiten	25.10.2022
Trainerin	Amela Isic - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Mitglieder	68,80 Euro
Nicht-Mitglieder	123,80 Euro

343 und 344**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 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.

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

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	05.09.bis 21.11.2022
Einheiten	10
Ausfallzeiten	03.10.2022 24.10.2022
Trainerin	Amela Isic - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Mitglieder	68,80 Euro
Nicht-Mitglieder	123,80 Euro

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

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	06.09.bis 15.11.2022
Einheiten	10
Ausfallzeiten	25.10.2022
Trainerin	Amela Isic - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Mitglieder	68,80 Euro
Nicht-Mitglieder	123,80 Euro

345

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.

345

dienstags von 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort

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

Zeitraum

06.09. bis 29.11.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

25.10.2022

Trainerin

Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin,
Tanztherapeutin

Mitglieder

83,20 Euro

Nicht-Mitglieder

150,50 Euro

346

STRETCHING & ENTSPANNUNG

Den Alltag gelassen und entspannt meistern!

Durch ganzheitliche Stretchingübungen und verschiedene Entspannungstechniken werden Gelassenheit und Kraft für den Alltag entwickelt. Körper, Geist und Seele werden durch das Praktizieren von Yoga Nidra, Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training stabilisiert und in Einklang gebracht.

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

346

mittwochs von 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort

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

Zeitraum

07.09. bis 16.11.2022

Einheiten

10

Ausfallzeiten

26.10.2022

Trainerin

Petra Heller - Yogalehrerin

Mitglieder

46,20 Euro

Nicht-Mitglieder

83,60 Euro

347

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.

347

donnerstags von 18:00 bis 19:15 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5

Zeitraum

29.09. bis 08.12.2022

Einheiten

10

Ausfallzeiten

27.10.2022

Trainerin

Maureen Brülls - Yogalehrerin

Mitglieder

57,80 Euro

Nicht-Mitglieder

125,40 Euro

348 und 349**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.

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

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	08.09. bis 13.10.2022
Einheiten	6
Ausfallzeiten	keine
Trainerin	Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	54,50 Euro
Nicht-Mitglieder	99,00 Euro

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

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	03.11. bis 01.12.2022
Einheiten	5
Ausfallzeiten	keine
Trainerin	Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	45,40 Euro
Nicht-Mitglieder	82,50 Euro

350

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.

350

donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5

Zeitraum

08.09. bis 01.12.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

27.10.2022

Trainer

Helmut Zilliox - Yogalehrer

Mitglieder

69,30 Euro

Nicht-Mitglieder

125,40 Euro

351

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.

351

freitags von 09:30 bis 10:30 Uhr

Ort

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

Zeitraum

09.09. bis 02.12.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

28.10.2022

Trainerin

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

Mitglieder

59,40 Euro

Nicht-Mitglieder

108,30 Euro

352

YIN YOGA MIT KLANGSCHALE

Dieser meditative, tiefenentspannende Yoga-Kurs mit Klangschalen ist perfekt für alle geeignet, die dem Alltag und Stress einen Moment entfliehen möchten. Durch den Klang der Schalen lässt sich die Tiefe der Stellungen besser halten und loslassen. Jede Asana hat ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele - ebenso die Klänge und Schwingungen der Schalen. Was liegt näher, als die Kombination von beidem?

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

352

freitags von 17:00 bis 18:15 Uhr

Ort

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

Zeitraum

09.09. bis 18.11.2022

Einheiten

10

Ausfallzeiten

28.10.2022

Trainerin

Petra Heller – Yogalehrerin, tibetische Klangbehandlerin,
Gongspielerin nach Klangheilung von Sat Subagh

Mitglieder

57,80 Euro

Nicht-Mitglieder

104,50 Euro

353

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 die Körperhaltung zu verbessern.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

353

dienstags von 18:15 bis 19:15 Uhr

Ort

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

Zeitraum

06.09. bis 06.12.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

04.10.2022

25.10.2022

Trainerin

Corinna Wolf – Pilatetrainerin, Übungsleiterin B-Lizenz

Mitglieder

55,50 Euro

Nicht-Mitglieder

100,30 Euro

354

VINYASA YOGA FLOW & RELAX

Vinyasa Yoga Flow bedeutet, dass die Atmung bewusst mit den dynamischen Positionswechseln verbunden wird. So entsteht ein fordernder Yoga-Flow, der dabei hilft, die Anstrengungen des Alltags zu verarbeiten. In Kombination mit einer ausgedehnten Entspannungsphase werden mehr Gelassenheit und Wohlbefinden erreicht.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits erste Yoga-Erfahrung haben.

354

freitags von 09:15 bis 10:45 Uhr

Ort

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

Zeitraum

16.09. bis 25.11.2022

Einheiten

10

Ausfallzeiten

28.10.2022

Trainerin

Carolin Junk – Yogalehrerin

Mitglieder

69,30 Euro

Nicht-Mitglieder

125,40 Euro

441

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.

441**dienstags von 16:15 bis 17:45 Uhr**

Ort

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

Zeitraum

06.09. bis 08.11.2022

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

442

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.

442

mittwochs von 18:15 bis 19:45 Uhr

Ort

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

Zeitraum

07.09. bis 23.11.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

99,00 Euro

Nicht-Mitglieder

178,20 Euro

443

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.

443

donnerstags von 08:45 bis 09:45 Uhr

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6
Zeitraum	08.09. bis 01.12.2022
Einheiten	11
Ausfallzeiten	22.09.2022 29.09.2022
Trainerin	Lucie Schreier - Osteoporosetrainerin, Pilatetrainerin, Rücken- und Gesundheitstrainerin
Mitglieder	60,50 Euro
Nicht-Mitglieder	108,90 Euro

444

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.

444

donnerstags von 18:30 bis 19:30 Uhr

Ort SPORTGARTEN - Rebstöcker Weg 15 - **Sporthalle**

Zeitraum 15.09. bis 01.12.2022

Einheiten 10

Ausfallzeiten 20.10.2022

27.10.2022

Trainer **Michael Tautz** - Diplom Sportwissenschaftler,
hauptamtlicher Mitarbeiter der FTG Frankfurt

Mitglieder 46,20 Euro

Nicht-Mitglieder 83,60 Euro

445

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.

445

donnerstags von 19:15 bis 20:30 Uhr

Ort

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

Zeitraum

15.09. bis 01.12.2022

Einheiten

11

Ausfallzeiten

27.10.2022

Trainerin

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

Mitglieder

75,60 Euro

Nicht-Mitglieder

136,10 Euro

541

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.

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

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	07.09. bis 30.11.2022
Einheiten	11
Ausfallzeiten	05.10.2022 26.10.2022
Trainerin	Stefanie Wolf - Fachübungsleiterin C-Lizenz, DTB-Trainerin GroupFitness, Instructor Functional Training
Mitglieder	79,90 Euro
Nicht-Mitglieder	145,20 Euro

741 und 742**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.

741**samstags von 10:30 bis 12:00 Uhr**

[Mittelstufe/Fortgeschrittene]

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	10.09. bis 03.12.2022
Einheiten	12
Ausfallzeiten	29.10.2022
Trainerin	Nadezda Denisova - Ballettlehrerin
Mitglieder	89,10 Euro
Nicht-Mitglieder	162,40 Euro

742**samstags von 12:15 bis 13:45 Uhr**

[Einsteiger]

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	10.09. bis 03.12.2022
Einheiten	12
Ausfallzeiten	29.10.2022
Trainerin	Nadezda Denisova - Ballettlehrerin
Mitglieder	89,10 Euro
Nicht-Mitglieder	162,40 Euro