

Premium-Kurse

Januar - März 2023

Fit & Vital; Functional & High Intensity; Tanz

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Samstag |
|---|--|--|---|--|
| <p>15:10-16:00 Uhr # 001 Kinder-Ballett (4-6 J.) SPORTPUNKT Raum 7 mit Sabine Jugert 16.01.-20.03. – 10 Einheiten M: 85,00 € NM: 116,50 €</p> | <p>16:15-17:45 Uhr # 401 Bewegen statt schonen SPORTFABRIK Gym 3 mit Gabi Grünzinger 10.01.-14.03. – 10 Einheiten M: 78,00 € NM: 156,00 €</p> | <p>15:00-16:00 Uhr # 004 Fit & Jump (5-7 Jahre) SPORTPUNKT Halle 3 mit Rica Wäscher, Nele Komorowski 18.01.-29.03. – 11 Einheiten M: 57,20 € NM: 88,70 €</p> | <p>08:45-09:45 Uhr # 403 Osteoporose-Gymnastik SPORTPUNKT Raum 6 mit Lucie Schreier 12.01.-30.03. – 12 Einheiten M: 72,00 € NM: 144,00 €</p> | <p>15:00-16:00 Uhr # 703 Standard & Latein SPORTPUNKT Raum 7 mit Péter Gál 14.01.-11.03. – 7 Einheiten M: 48,30 € NM: 96,60 €</p> |
| <p>16:05-16:55 Uhr # 002 Kinder-Ballett (6-8 J.) SPORTPUNKT Raum 7 mit Sabine Jugert 16.01.-20.03. – 10 Einheiten M: 85,00 € NM: 116,50 €</p> | | <p>18:15-19:45 Uhr # 402 Rückenfit SPORTFABRIK Gym 3 mit Doris Schmidt 11.01.-29.03. – 12 Einheiten M: 108,00 € NM: 216,00 €</p> | <p>18:30-19:30 Uhr # 404 Rückenkräfttraining SPORTGARTEN Sporthalle mit Michael Tautz 12.01.-16.03. – 10 Einheiten M: 52,00 € NM: 104,00 €</p> | <p>16:15-17:15 Uhr # 704 Salsa Cubana SPORTPUNKT Raum 7 mit Péter Gál 14.01.-11.03. – 7 Einheiten M: 48,30 € NM: 96,60 €</p> |
| <p>17:00-17:50 Uhr # 003 Kinder-Ballett (9-12 J.) SPORTPUNKT Raum 7 mit Sabine Jugert 16.01.-20.03. – 10 Einheiten M: 85,00 € NM: 116,50 €</p> | | <p>18:30-19:30 Uhr # 701 Lindy Hop SPORTPUNKT Raum 7 mit Giuseppina Galloro 11.01.-29.03. – 12 Einheiten M: 72,00 € NM: 144,00 €</p> | <p>19:15-20:30 Uhr # 405 Feldenkrais® SPORTFABRIK Gym 3 mit Astrid Weiß 19.01.-23.03. – 10 Einheiten M: 86,00 € NM: 172,00 €</p> | |
| | <p>Weitere Informationen und Anmeldeformulare: www.ftg-frankfurt.de</p> | | <p>19:45-20:45 Uhr # 702 Solo Jazz SPORTPUNKT Raum 7 mit Giuseppina Galloro 11.01.-29.03. – 12 Einheiten M: 72,00 € NM: 144,00 €</p> | |
| <p>K Für Kinder & Jugendliche</p> <p>[E] Einsteiger [M] Mittelstufe [F] Fortgeschrittene</p> | | <p>20:00-21:00 Uhr # 501 Functional Training SPORTFABRIK Gym 3 mit Steffi Wolf 11.01.-29.03. – 10 Einheiten M: 60,00 € NM: 120,00 €</p> | | |

Bitte mitbringen:

- Großes Handtuch
- Eigene Matte
- Getränk in Plastikflaschen

Änderungen vorbehalten! Stand: 28.11.2022



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 |
|---|---|---|--|--|
| 18:30-19:45 Uhr # 301 Hatha Yoga – Entspannung SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 16.01.-20.03. – 10 Einheiten M: 75,00 € NM: 150,00 € | 16:45-18:00 Uhr # 304 Hatha Yoga – Yin Yoga SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 17.01.-21.03. – 10 Einheiten M: 75,00 € NM: 150,00 € | 18:00-19:00 Uhr # 307 Stretching & Entspannung SPORTPUNKT Raum 5 mit Petra Heller 11.01.-22.03. – 11 Einheiten M: 66,00 € NM: 132,00 € | 18:00-19:15 Uhr # 308 Yoga – Power Yoga SPORTPUNKT Raum 5 mit Maureen Brülls 12.01.-30.03. – 12 Einheiten M: 78,00 € NM: 156,00 € | 09:15-10:45 Uhr # 312 Vinyasa Yoga Flow & Relax SPORTPUNKT Raum 7 mit Carolin Junk 13.01.-24.03. – 11 Einheiten M: 85,80 € NM: 171,60 € |
| 20:00-21:15 Uhr # 303 Hatha Yoga – Meditation SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 16.01.-20.03. – 10 Einheiten M: 75,00 € NM: 150,00 € | 18:15-19:30 Uhr # 302 Hatha Yoga – Entspannung SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 17.01.-21.03. – 10 Einheiten M: 75,00 € NM: 150,00 € | | 19:30-20:45 Uhr # 309 Yoga – Aerial Yoga SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 12.01.-16.02. – 6 Einheiten M: 54,00 € NM: 108,00 € | 17:00-18:15 Uhr # 313 Faszienyoga SPORTFABRIK Gym 3 mit Petra Heller 13.01.-24.03. – 11 Einheiten M: 82,50 € NM: 165,00 € |
|  | 18:15-19:15 Uhr # 305 Pilates SPORTFABRIK Gym 3 mit Corinna Wolf 10.01.-28.03. – 10 Einheiten M: 52,00 € NM: 104,00 € | Zwei Ausfalltermine | 19:30-20:45 Uhr # 310 Yoga – Aerial Yoga SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 23.02.-30.03. – 6 Einheiten M: 54,00 € NM: 108,00 € | |
| | 19:00-20:30 Uhr # 306 Yoga - Mindful Hatha Yoga [M] SPORTPUNKT Raum 6 mit Ulrike Klabunde 10.01.-28.03. – 12 Einheiten M: 93,60 € NM: 187,20 € | | 19:30-20:45 Uhr # 311 Yoga für den Rücken SPORTPUNKT Raum 5 mit Helmut Zilliox 12.01.-30.03. – 12 Einheiten M: 78,00 € NM: 156,00 € | |
| 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: 28.11.2022



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

| | | |
|------------|----------------------------|---|
| 001 | Ballett (4 bis 6 Jahre) | 7 |
| 002 | Ballett (6 bis 8 Jahre) | 7 |
| 003 | Ballett (9 bis 12 Jahre) | 7 |
| 004 | Fit & Jump (5 bis 7 Jahre) | 8 |

ERWACHSENE

BODY & MIND

| | | |
|------------------|---|----|
| 301 / 302 | Hatha Yoga – Entspannung | 9 |
| 303 | Hatha Yoga – Meditation | 10 |
| 304 | Hatha Yoga – Yin Yoga | 11 |
| 305 | Pilates | 12 |
| 306 | Yoga – Mindful Hatha Yoga [Mittelstufe] | 13 |
| 307 | Stretching & Entspannung | 14 |
| 308 | Yoga – Power Yoga | 15 |
| 309 / 310 | Yoga – Aerial Yoga | 16 |
| 311 | Yoga für den Rücken | 17 |
| 312 | Vinyasa Yoga Flow & Realx | 18 |
| 313 | Faszienyoga | 19 |

FIT & VITAL

| | | |
|------------|--|----|
| 401 | Bewegen statt schonen | 20 |
| 402 | Rückenfit – Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung | 21 |
| 403 | Osteoporose-Gymnastik | 22 |
| 404 | Rückenkrafttraining | 23 |
| 405 | Feldenkrais® | 24 |

ERWACHSENE

FUNCTIONAL & HIGH INTENSITY

| | | |
|------------|---------------------|----|
| 501 | Functional Training | 25 |
|------------|---------------------|----|

TANZ

| | | |
|------------|-----------|----|
| 701 | Lindy Hop | 26 |
|------------|-----------|----|

| | | |
|------------|-----------|----|
| 702 | Solo Jazz | 27 |
|------------|-----------|----|

| | | |
|------------|-------------------|----|
| 703 | Standard & Latein | 28 |
|------------|-------------------|----|

| | | |
|------------|-------|----|
| 704 | Salsa | 29 |
|------------|-------|----|

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.

001, 002 und 003

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 15:10 bis 16:00 Uhr

4 bis 6 Jahre

002

montags von 16:05 bis 16:55 Uhr

6 bis 8 Jahre

003

montags von 17:00 bis 17:50 Uhr

9 bis 12 Jahre

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7

Zeitraum

16.01. bis 20.03.2023

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

Sabine Jugert - Tanzpädagogin

Mitglieder

85,00 Euro

Nicht-Mitglieder

116,50 Euro

004

FIT & JUMP

Kinder und Schulkinder

Trampolinspringen wie die Profis! Fit & Jump ist ein Muss für alle sportbegeisterten Kinder und Jugendlichen, die Spaß am Hüpfen, Springen und Fitnessstraining haben. Hier werden auf und auch neben dem Großtrampolin die körperlichen Grundvoraussetzungen trainiert.

Bitte feste, saubere Turnschuhe und rutschfeste Strümpfe mitbringen.

004

mittwochs von 15:00 bis 16:00 Uhr

5-7 Jahre

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Halle 3

Zeitraum

18.01. bis 29.03.2023

Einheiten

11

Ausfallzeiten

keine

Trainerinnen

Rica Wäscher – Sport-und Gymnastiklehrerin Schwerpunkt
Bewegungspädagogik, DOSB Übungsleiterin C Schwerpunkt
Kinder und Jugendliche; Trampolin E & G-Schein
Nele Komorowski – Übungsleiterin Kindersport

Mitglieder

57,20 Euro

Nicht-Mitglieder

88,70 Euro

301 und 302**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.

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

| | |
|------------------|---|
| Ort | SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3 |
| Zeitraum | 16.01. bis 20.03.2023 |
| Einheiten | 10 |
| Ausfallzeiten | keine |
| Trainer | Amela Isic - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung |
| Mitglieder | 75,00 Euro |
| Nicht-Mitglieder | 150,00 Euro |

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

| | |
|------------------|---|
| Ort | SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3 |
| Zeitraum | 17.01. bis 21.11.2022 |
| Einheiten | 10 |
| Ausfallzeiten | keine |
| Trainerin | Amela Isic - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung |
| Mitglieder | 75,00 Euro |
| Nicht-Mitglieder | 150,00 Euro |

303

HATHA YOGA – MEDITATION

„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.

303

montags von 20:00 bis 21:15 Uhr

Ort

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

Zeitraum

16.01. bis 20.03.2023

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

75,00 Euro

Nicht-Mitglieder

150,00 Euro

304

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 diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

304

| | |
|------------------|---|
| | dienstags von 16:45 bis 18:00 Uhr |
| Ort | SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3 |
| Zeitraum | 17.01. bis 21.03.2023 |
| Einheiten | 10 |
| Ausfallzeiten | keine |
| Trainerin | Amela Isic - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelent- spannung |
| Mitglieder | 75,00 Euro |
| Nicht-Mitglieder | 150,00 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 die Körperhaltung zu verbessern.

305

dienstags von 18:15 bis 19:15 Uhr

| | |
|------------------|--|
| Ort | SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3 |
| Zeitraum | 10.01. bis 28.03.2023 |
| Einheiten | 10 |
| Ausfallzeiten | zwei Ausfalltermine |
| Trainerin | Corinna Wolf - Pilatetrainerin, Übungsleiterin B-Lizenz |
| Mitglieder | 52,00 Euro |
| Nicht-Mitglieder | 104,00 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, 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.

306**dienstags von 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort

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

Zeitraum

10.01. bis 28.03.2023

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin,
Tanztherapeutin

Mitglieder

93,60 Euro

Nicht-Mitglieder

187,20 Euro

307

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 diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

307

mittwochs von 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5

Zeitraum

11.01. bis 22.03.2023

Einheiten

11

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

Petra Heller - Yogalehrerin

Mitglieder

66,00 Euro

Nicht-Mitglieder

132,00 Euro

308

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.

308

donnerstags von 18:00 bis 19:15 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5

Zeitraum

12.01. bis 30.03.2023

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

Maureen Brülls - Yogalehrerin

Mitglieder

78,00 Euro

Nicht-Mitglieder

156,00 Euro

309 und 310**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.

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

| | |
|------------------|--|
| Ort | SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7 |
| Zeitraum | 12.01. bis 16.02.2023 |
| Einheiten | 6 |
| Ausfallzeiten | keine |
| Trainerin | Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin |
| Mitglieder | 54,00 Euro |
| Nicht-Mitglieder | 108,00 Euro |

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

| | |
|------------------|--|
| Ort | SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7 |
| Zeitraum | 23.02. bis 30.03.2023 |
| Einheiten | 6 |
| Ausfallzeiten | keine |
| Trainerin | Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin |
| Mitglieder | 54,00 Euro |
| Nicht-Mitglieder | 108,00 Euro |

311

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.

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

Ort

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

Zeitraum

12.01. bis 30.03.2023

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Helmut Zilliox - Yogalehrer

Mitglieder

78,00 Euro

Nicht-Mitglieder

156,00 Euro

312

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 benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

312

freitags von 09:15 bis 10:45 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7

Zeitraum

13.01. bis 24.03.2023

Einheiten

11

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

Carolin Junk - Yogalehrerin

Mitglieder

85,80 Euro

Nicht-Mitglieder

171,60 Euro

313

FASZIENYOGA

Unsere Faszien, können durch Yoga, sanften Dehnungen und fließenden Bewegungen stimuliert werden. Elastische Faszien versorgen den Körper besser mit Nährstoffen. In diesem Kurs werden nicht nur die Muskulatur gedehnt sowie die Faszien trainiert; der Fokus liegt hier explizit auf dem Bindegewebe.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

313

freitags von 17:00 bis 18:15 Uhr

Ort

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

Zeitraum

13.01. bis 24.03.2023

Einheiten

11

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

Petra Heller - Yogalehrerin

Mitglieder

82,50 Euro

Nicht-Mitglieder

165,00 Euro

401

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.

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

Ort

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

Zeitraum

10.01. bis 14.03.2023

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

60,00 Euro

Nicht-Mitglieder

120,00 Euro

402

RÜCKENFIT

HALTUNG UND BEWEGUNG DURCH GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

Sie sitzen viel, bewegen sich zu wenig, fühlen sich manchmal ein bisschen unbeweglich und verspannt? Dann ist dieser Bewegungskurs bestimmt das Richtige für Sie! Sie trainieren in diesem Präventionskurs Ihre Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination und arbeiten dabei mit und ohne Hilfsmittel.

Während des Kurses setzen Sie sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander und erfahren mehr über die Zusammenhänge von Training und Gesundheit. So entwickeln Sie ein tieferes Verständnis für Ihren Körper. Und gleichzeitig erleben Sie in der Gruppe, dass Bewegung miteinander Spaß machen kann und Sie der Motor für Ihr körperliches Wohlbefinden sind.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

402

mittwochs von 18:15 bis 19:45 Uhr

Ort

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

Zeitraum

11.01. bis 29.03.2023

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

108,00 Euro

Nicht-Mitglieder

216,00 Euro

403

OSTEOPOROSE-GYMNASTIK

Osteoporose ist eine Erkrankung des gesamten Skeletts, charakterisiert durch die Verringerung der Knochenmasse und der Gewebsstruktur. Die Knochen werden porös und können ihre tragende Funktion nicht mehr erfüllen. Mit regelmäßiger körperlicher Bewegung sowie vollwertiger Ernährung können Sie ein schnelles Fortschreiten verhindern. In diesem Kurs werden Sie wirkungsvolle gymnastische Übungsprogramme zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur durchführen. Des Weiteren wird ein leichtes Ausdauertraining absolviert, welches Ihren Stoffwechsel aktiviert und somit die Neubildung von Knochensubstanz unterstützt. Dehnungs- und Entspannungsübungen gehören ebenso zum Stundeninhalt wie Verhaltenstraining im Alltag.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

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

| | |
|------------------|---|
| Ort | SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6 |
| Zeitraum | 12.01. bis 30.03.2023 |
| Einheiten | 12 |
| Ausfallzeiten | keine |
| Trainerin | Lucie Schreier - Osteoporosetrainerin, Pilatetrainerin, Rücken- und Gesundheitstrainerin |
| Mitglieder | 72,00 Euro |
| Nicht-Mitglieder | 144,00 Euro |

404

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.

404

donnerstags von 18:30 bis 19:30 Uhr

| | |
|------------------|---|
| Ort | SPORTGARTEN - Rebstöcker Weg 15 - Sporthalle |
| Zeitraum | 12.01. bis 15.03.2023 |
| Einheiten | 10 |
| Ausfallzeiten | keine |
| Trainer | Michael Tautz - Diplom Sportwissenschaftler, hauptamtlicher Mitarbeiter der FTG Frankfurt |
| Mitglieder | 52,00 Euro |
| Nicht-Mitglieder | 104,00 Euro |

405

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.

405

donnerstags von 19:15 bis 20:30 Uhr

| | |
|------------------|---|
| Ort | SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3 |
| Zeitraum | 19.01. bis 23.03.2023 |
| Einheiten | 10 |
| Ausfallzeiten | keine |
| Trainerin | Astrid Weiß - Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Feldenkrais®-Lehrerin |
| Mitglieder | 86,00 Euro |
| Nicht-Mitglieder | 172,00 Euro |

501

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.

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

Ort

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

Zeitraum

11.01. bis 29.03.2023

Einheiten

10

Ausfallzeiten

01.02.2023

22.03.2023

Trainerin

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

Mitglieder

60,00 Euro

Nicht-Mitglieder

120,00 Euro

701

LINDY HOP

Lindy Hop entstand zur Musik der Big Bands in den 20er und 30er Jahren und lebt heute wieder in unseren Tanzsälen weiter. Der Lindy Hop ist mal schrill und lustig, aber auch elegant und lässt ganz viel Raum für Improvisationen, besonders wenn man sich von der Swingmusik mitreißen lässt.

In den ersten Stunden lernen Sie alle Basics, die Ihnen dabei helfen werden, von der ersten Sekunde an zu tanzen. Nach und nach lernen Sie weitere Bewegungen und Figuren, die Sie auf der Tanzfläche sicherer und souveräner wirken lassen.

Im Vordergrund steht der Spaß am Tanzen und die Freude an der Musik.

Bitte bringen Sie ein Handtuch mit und tragen Sie flache Schuhe.

Zur Teilnahme an diesem Einsteiger-Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

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

Ort

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

Zeitraum

11.01. bis 29.03.2023

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

Giuseppina Galloro - Charleston, Lindy Hop und Solo Jazz Tänzerin, Trainerassistentin für Jazz- und Modern Dance

Mitglieder

72,00 Euro

Nicht-Mitglieder

144,00 Euro

702**SOLO JAZZ**

Heutzutage bezeichnet die Swing-Tanzgemeinde den Solo-Jazztanz (Jazz Steps/Vintage Jazz/Jazz Roots) als einen Tanz, den man alleine zu Jazz-Musikstilen tanzen kann. Solo Jazz zeichnet sich vor allem durch Improvisation, synkopierte Schritte und Rhythmen sowie Call and Response zur Musik aus. Hier kommen das Vokabular und die Schritte der traditionellen Jazzmusik zum Einsatz.

Solo Jazz kann frei und improvisiert oder in Routinen wie Shim Sham Shimmy, Big Apple oder Tranky Doo getanzt werden.

Bitte bringen Sie ein Handtuch mit und tragen Sie flache Schuhe.

Zur Teilnahme an diesem Einsteiger-Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

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

Ort

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

Zeitraum

11.01. bis 29.03.2023

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

Giuseppina Galloro - Charleston, Lindy Hop und Solo Jazz Tänzerin, Trainerassistentin für Jazz- und Modern Dance

Mitglieder

72,00 Euro

Nicht-Mitglieder

144,00 Euro

703**LATEIN & STANDARD**

Sie lieben es sich zu unterschiedlicher Musik zu bewegen und möchten gerne die passenden Tanzschritte verschiedener Stilrichtungen erlernen? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen verschiedener Latein- und Standardtänze wie zum Beispiel Foxtrott, Walzer, Rumba, Cha-Cha-Cha oder Tango kennen. Dabei steht der Spaß und Bewegung und Musik im Vordergrund.

Für diesen Kurs können Sie sich sowohl einzeln als auch als Paar anmelden.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

703**samstags von 15:00 bis 16:00 Uhr**

| | |
|------------------|--|
| Ort | SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7 |
| Zeitraum | 14.01.-11.03.2023 |
| Einheiten | 7 |
| Ausfallzeiten | 25.02.2023 04.03.2023 |
| Trainer | Péter Gál - Tanzlehrer |
| Mitglieder | 48,30 Euro |
| Nicht-Mitglieder | 96,60 Euro |

704**SALSA CUBANA**

Salsa - der lateinamerikanische Tanz mit Feuer. Sie ist ein rhythmischer und lebendiger Tanzstil, der auch romantische Elemente enthält. Egal, ob jung oder alt, sportlich oder unsportlich, extrovertiert oder schüchtern - Salsa ist für jeden geeignet. Für viele ist sie mehr als nur Tanz, sie ist ein Lebensgefühl. Salsa tanzen erhöht das Selbstbewusstsein, macht beweglich und fit.

Für diesen Kurs können Sie sich sowohl einzeln als auch als Paar anmelden.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

704**samstags von 16:15 bis 17:15 Uhr**Ort **SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7**Zeitraum **14.01.-11.03.2023**Einheiten **7**Ausfallzeiten **25.02.2023****04.03.2023**Trainer **Péter Gál - Tanzlehrer**Mitglieder **48,30 Euro**Nicht-Mitglieder **96,60 Euro**