

# Premium-Kurse

April - Juli 2023

Fit & Vital; Functional & High Intensity; Tanz

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag
<b>15:10-16:10 Uhr # 021</b> <b>Kinder-Ballett (4-6 J.)</b> SPORTPUNKT Raum 7 mit Sabine Jugert 24.04.-17.07. – 11 Einheiten M: 93,50 € NM: 125,00 €	<b>09:45-10:45 Uhr # 721</b> <b>Line Dance</b> SPORTPUNKT Raum 6 mit Robert van Batenburg 02.05.-04.07. – 10 Einheiten M: 60,00 € NM: 120,00 €	<b>15:00-16:00 Uhr # 023</b> <b>Fit &amp; Jump (5-7 Jahre)</b> SPORTPUNKT Halle 3 mit Rica Wäscher, Nele Komorowski 03.05.-12.07. – 11 Einheiten M: 57,20 € NM: 88,70 €	<b>08:45-09:45 Uhr # 423</b> <b>Osteoporose-Gymnastik</b> SPORTPUNKT Raum 6 mit Lucie Schreier 27.04.-20.07. – 10 Einheiten M: 60,00 € NM: 120,00 €	<b>15:00-16:00 Uhr # 723</b> <b>Standard &amp; Latein</b> SPORTPUNKT Raum 7 mit Péter Gál 29.04.-15.07. – 9 Einheiten M: 62,10 € NM: 124,20 €
<b>16:15-17:15 Uhr # 022</b> <b>Kinder-Ballett (6-9 J.)</b> SPORTPUNKT Raum 7 mit Sabine Jugert 24.04.-17.07. – 11 Einheiten M: 93,50 € NM: 125,00 €	<b>16:15-17:45 Uhr # 421</b> <b>Bewegen statt schonen</b> SPORTFABRIK Gym 3 mit Gabi Grünzinger 25.04.-11.07. – 10 Einheiten M: 78,00 € NM: 156,00 €	<b>18:00-19:00 Uhr # 722</b> <b>Orientalischer Tanz</b> SPORTPUNKT Raum 5 mit Sharnel Burchard 03.05.-05.07. – 10 Einheiten M: 52,00 € NM: 104,00 €	<b>18:00-19:15 Uhr # 424</b> <b>Rückenfit</b> SPORTPUNKT Raum 5 mit Maureen Brülls 04.05.-20.07. – 10 Einheiten M: 65,00 € NM: 130,00 €	<b>16:15-17:15 Uhr # 724</b> <b>Salsa Cubana</b> SPORTPUNKT Raum 7 mit Péter Gál 29.04.-15.07. – 9 Einheiten M: 62,10 € NM: 124,20 €
		<b>18:15-19:45 Uhr # 422</b> <b>Rückenfitness &amp; Entspannung</b> SPORTFABRIK Gym 3/Outdoor mit Doris Schmidt 05.04.-07.06. – 10 Einheiten M: 90,00 € NM: 180,00 €	<b>18:30-19:30 Uhr # 425</b> <b>Rückenkrafttraining</b> SPORTGARTEN Sporthalle mit Michael Tautz 04.05.-27.07. – 10 Einheiten M: 52,00 € NM: 104,00 €	
	<div style="border: 2px solid #e91e63; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center; width: fit-content; margin: auto;"> <p><b>Weitere Informationen und Anmeldeformulare: <a href="http://www.ftg-frankfurt.de">www.ftg-frankfurt.de</a></b></p> </div>	<b>20:00-21:00 Uhr # 521</b> <b>Functional Training</b> SPORTFABRIK Gym 3 mit Stefanie Wolf 03.05.-12.07. – 11 Einheiten M: 66,00 € NM: 132,00 €	<b>19:15-20:30 Uhr # 426</b> <b>Feldenkrais®</b> SPORTFABRIK Gym 3 mit Astrid Weiß 04.05.-20.07. – 10 Einheiten M: 86,00 € NM: 172,00 €	
<b>K</b> Für Kinder & Jugendliche  [E] Einsteiger [M] Mittelstufe [F] Fortgeschrittene				



**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: 28.02.2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p><b>18:30-19:45 Uhr # 321</b>  <b>Hatha Yoga – Yin Yoga</b>                      SPORTFABRIK Gym 3                      mit Amela Isic                      08.05.-17.07. – 10 Einheiten                      M: 75,00 € NM: 150,00 €</p>	<p><b>16:45-18:00 Uhr # 324</b>  <b>Hatha Yoga – Entspannung &amp; Meditation</b>                      SPORTFABRIK Gym 3                      mit Amela Isic                      09.05.-11.07. – 10 Einheiten                      M: 75,00 € NM: 150,00 €</p>	<p><b>19:15-20:15 Uhr # 327</b>  <b>Life Kinetik Fun</b>                      SPORTPUNKT Raum 5                      mit Barbara König                      03.05.-12.07. – 10 Einheiten                      M: 52,00 € NM: 104,00 €</p>	<p><b>19:30-20:45 Uhr # 328</b>  <b>Yoga – Aerial Yoga</b>                      SPORTPUNKT Raum 7                      mit Ulrike Klabunde                      04.05.-15.06. – 5 Einheiten                      M: 45,00 € NM: 90,00 €</p>	<p><b>18:15-19:30 Uhr # 331</b>  <b>Yoga für Einsteiger*innen</b>                      SPORTPUNKT Raum 5                      mit Miriam Wolf                      16.06.-14.07. – 5 Einheiten                      M: 32,50 € NM: 65,00 €</p>
<p><b>20:00-21:15 Uhr # 323</b>  <b>Hatha Yoga – Entspannung &amp; Meditation</b>                      SPORTFABRIK Gym 3                      mit Amela Isic                      08.05.-17.07. – 10 Einheiten                      M: 75,00 € NM: 150,00 €</p>	<p><b>18:15-19:30 Uhr # 322</b>  <b>Hatha Yoga – Yin Yoga</b>                      SPORTFABRIK Gym 3                      mit Amela Isic                      09.05.-11.07. – 10 Einheiten                      M: 75,00 € NM: 150,00 €</p>		<p><b>19:30-20:45 Uhr # 329</b>  <b>Yoga – Aerial Yoga</b>                      SPORTPUNKT Raum 7                      mit Ulrike Klabunde                      22.06.-20.07. – 5 Einheiten                      M: 45,00 € NM: 90,00 €</p>	
<p><b>Weitere Informationen und Anmeldeformulare:</b>  <a href="http://www.ftg-frankfurt.de">www.ftg-frankfurt.de</a></p>	<p><b>18:15-19:15 Uhr # 325</b>  <b>Pilates</b>                      SPORTFABRIK Gym 3                      mit Corinna Wolf                      02.05.-18.07. – 10 Einheiten                      M: 52,00 € NM: 104,00 €</p>		<p><b>19:30-20:45 Uhr # 330</b>  <b>Yoga für den Rücken</b>                      SPORTPUNKT Raum 5                      mit Helmut Zilliox                      04.05.-20.07. – 10 Einheiten                      M: 65,00 € NM: 130,00 €</p>	
	<p><b>19:00-20:30 Uhr # 326</b>  <b>Yoga - Mindful Hatha Yoga [M]</b>                      SPORTPUNKT Raum 6                      mit Ulrike Klabunde                      02.05.-11.07. – 11 Einheiten                      M: 85,80 € NM: 171,60 €</p>			
<p><b>K</b> Für Kinder &amp; Jugendliche</p> <p>[E] Einsteiger                      [M] Mittelstufe                      [F] Fortgeschrittene</p>				

Änderungen vorbehalten! Stand: 28.02.2023



**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

<b>021</b>	Ballett (4 bis 6 Jahre)	7
<b>022</b>	Ballett (6 bis 9 Jahre)	7
<b>023</b>	Fit & Jump (5 bis 7 Jahre)	8

## ERWACHSENE

### BODY & MIND

<b>321 / 322</b>	Hatha Yoga – Yin Yoga	9
<b>323 / 324</b>	Hatha Yoga – Entspannung & Meditation	10
<b>325</b>	Pilates	11
<b>326</b>	Yoga – Mindful Hatha Yoga [Mittelstufe]	12
<b>327</b>	Life Kinetik Fun	13
<b>328 / 329</b>	Yoga – Aerial Yoga	14
<b>330</b>	Yoga für den Rücken	15
<b>331</b>	Yoga für Einsteiger*innen	16

### FIT & VITAL

<b>421</b>	Bewegen statt schonen	17
<b>422</b>	Rückenfitness & Entspannung	18
<b>423</b>	Osteoporose-Gymnastik	19
<b>424</b>	Rückenfit	20
<b>425</b>	Rückenkrafttraining	21
<b>426</b>	Feldenkrais®	22

# ERWACHSENE

## FUNCTIONAL & HIGH INTENSITY

<b>521</b>	Functional Training	23
------------	---------------------	----

## TANZ

<b>721</b>	Line Dance	24
------------	------------	----

<b>722</b>	Orientalischer Tanz	25
------------	---------------------	----

<b>723</b>	Standard & Latein	26
------------	-------------------	----

<b>724</b>	Salsa Cubana	27
------------	--------------	----

# 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.

## 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 15:10 bis 16:10 Uhr**

4 bis 6 Jahre

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

Zeitraum 24.04. bis 17.07.2023

Einheiten 11

Ausfallzeiten 01.05.2023

29.05.2023

Trainerin **Sabine Jugert** - Tanzpädagogin

Mitglieder 93,50 Euro

Nicht-Mitglieder 125,00 Euro

### 022

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

6 bis 9 Jahre

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

Zeitraum 24.04. bis 17.07.2023

Einheiten 11

Ausfallzeiten 01.05.2023

29.05.2023

Trainerin **Sabine Jugert** - Tanzpädagogin

Mitglieder 93,50 Euro

Nicht-Mitglieder 125,00 Euro

**023**

## **FIT & JUMP**

### **Kinder und Schulkinder**

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

Bitte feste, saubere Turnschuhe und rutschfeste Strümpfe mitbringen.

**023**

**mittwochs von 15:00 bis 16:00 Uhr**

5 bis 7 Jahre

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - **Halle 3**

Zeitraum

03.05. bis 12.07.2023

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



**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 - <b>Gym 3</b>
Zeitraum	08.05. bis 17.07.2023
Einheiten	10
Ausfallzeiten	29.05.2023
Trainerin	<b>Amela Isic</b> - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Mitglieder	75,00 Euro
Nicht-Mitglieder	150,00 Euro

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

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - <b>Gym 3</b>
Zeitraum	09.05. bis 11.07.2023
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainerin	<b>Amela Isic</b> - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Mitglieder	75,00 Euro
Nicht-Mitglieder	150,00 Euro

## 323 und 324

# HATHA YOGA – ENTSPANNUNG & 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.**

### 323

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

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - <b>Gym 3</b>
Zeitraum	08.05. bis 17.07.2023
Einheiten	10
Ausfallzeiten	29.05.2023
Trainerin	<b>Amela Isic</b> - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Mitglieder	75,00 Euro
Nicht-Mitglieder	150,00 Euro

### 324

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

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - <b>Gym 3</b>
Zeitraum	09.05. bis 11.07.2023
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainerin	<b>Amela Isic</b> - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Mitglieder	75,00 Euro
Nicht-Mitglieder	150,00 Euro

325

## 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.**

325

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

Ort

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

Zeitraum

02.05. bis 18.07.2023

Einheiten

10

Ausfallzeiten

13.06.2023

20.06.2023

Trainerin

**Corinna Wolf** - Pilatetrainerin, Übungsleiterin B-Lizenz

Mitglieder

52,00 Euro

Nicht-Mitglieder

104,00 Euro

**326**

# 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.**

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

Ort

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

Zeitraum

02.05. bis 11.07.2023

Einheiten

11

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

85,80 Euro

Nicht-Mitglieder

171,60 Euro

327

## LIFE KINETIK FUN

Life Kinetik Fun ist ein unterhaltsames Gehirntraining durch Bewegung.

Durch nicht alltägliche visuelle und kognitive Aufgaben wird das Gehirn vor Herausforderungen gestellt. Dadurch werden neue Verbindungen im Gehirn hergestellt.

Je mehr Verbindungen bestehen, desto leistungsfähiger ist das Gehirn.

Durch das Training verbessern sich die Konzentration, die Aufmerksamkeit, die Koordinationsfähigkeit sowie die Handlungsschnelligkeit.

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

327

**mittwochs von 19:15 bis 20:15 Uhr**

Ort

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

Zeitraum

03.05. bis 12.07.2023

Einheiten

10

Ausfallzeiten

24.05.2023

Trainerin

**Barbara König** - Life Kinetik® Trainerin

Mitglieder

52,00 Euro

Nicht-Mitglieder

104,00 Euro

**328 und 329****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.**

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

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - <b>Raum 7</b>
Zeitraum	04.05. bis 15.06.2023
Einheiten	5
Ausfallzeiten	18.05.2023 08.06.2023
Trainerin	<b>Ulrike Klabunde</b> - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	45,00 Euro
Nicht-Mitglieder	90,00 Euro

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

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - <b>Raum 7</b>
Zeitraum	22.06. bis 20.07.2023
Einheiten	5
Ausfallzeiten	keine
Trainerin	<b>Ulrike Klabunde</b> - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	45,00 Euro
Nicht-Mitglieder	90,00 Euro

**330**

## 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.**

**330**

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

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - <b>Raum 5</b>
Zeitraum	04.05. bis 20.07.2023
Einheiten	10
Ausfallzeiten	18.05.2023 08.06.2023
Trainer	<b>Helmut Zilliox</b> - Yogalehrer
Mitglieder	65,00 Euro
Nicht-Mitglieder	130,00 Euro

**331**

## YOGA FÜR EINSTEIGER\*INNEN

Dieser Kurs richtet sich an Neulinge und Wiedereinsteiger, die neugierig sind, es mal ausprobieren oder tiefer in die Yoga Praxis einsteigen möchten. Schritt für Schritt erlernen wir die wichtigsten Haltungen (= Asanas) des Stils Hatha Yoga wie z. B. den herabschauenden Hund, die Kobra und den Krieger von Grund auf und auf eine gesunde Weise. Zusätzlich probieren wir uns an einigen Entspannungs- und Atemtechniken (= Pranayama).

Wer regelmäßig Yoga praktiziert, wird sich bald flexibler, gestärkt und – nicht zuletzt – entspannter fühlen.

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

**331**

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

Ort

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

Zeitraum

16.06. bis 14.07.2023

Einheiten

5

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

**Miriam Wolf** - Yogalehrerin

Mitglieder

32,50 Euro

Nicht-Mitglieder

65,00 Euro



421

## 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.**

421

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

Ort

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

Zeitraum

25.04. bis 11.07.2023

Einheiten

10

Ausfallzeiten

02.05.2023

23.05.2023

Trainerin

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

Mitglieder

78,00 Euro

Nicht-Mitglieder

156,00 Euro

422

## 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

Bei gutem Wetter findet dieser Kurs Outdoor statt.

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

422

**mittwochs von 18:15 bis 19:45 Uhr**

Ort

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

bei gutem Wetter Outdoor

Zeitraum

05.04. bis 07.06.2023

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

90,00 Euro

Nicht-Mitglieder

180,00 Euro

423

## 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.**

423

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

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - <b>Raum 6</b>
Zeitraum	27.04. bis 20.07.2023
Einheiten	10
Ausfallzeiten	18.05.2023 01.06.2023 08.06.2023
Trainerin	<b>Lucie Schreier</b> - Osteoporosetrainerin, Pilatetrainerin, Rücken- und Gesundheitstrainerin
Mitglieder	60,00 Euro
Nicht-Mitglieder	120,00 Euro

424

## RÜCKENFIT

Das Rückenfit-Training beinhaltet intensive Übungen zur Kräftigung, die den Rücken stärken und die Muskulatur aufbauen. Aber auch die Mobilisation und Lockerung sind wichtige Bestandteile dieses Kurses. Eine effektive Kombination für eine gesunde Körperhaltung!

Den verbreiteten Nacken- Schulter- und Kreuzschmerzen wird aktiv entgegengewirkt und die Beweglichkeit im gesamten Körper verbessert.

Im Verlauf des Kurses erhalten Sie zusätzlich Trainings-Tipps für den Alltag und das Büro.

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

424

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

Ort

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

Zeitraum

04.05. bis 20.07.2023

Einheiten

10

Ausfallzeiten

18.05.2023

08.06.2023

Trainerin

**Maureen Brülls** - Yogalehrerin

Mitglieder

65,00 Euro

Nicht-Mitglieder

130,00 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 - <b>Sporthalle</b>
Zeitraum	04.05. bis 27.07.2023
Einheiten	10
Ausfallzeiten	18.05.2023 25.05.2023 08.06.2023
Trainer	<b>Michael Tautz</b> - Diplom Sportwissenschaftler, hauptamtlicher Mitarbeiter der FTG Frankfurt
Mitglieder	52,00 Euro
Nicht-Mitglieder	104,00 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

04.05. bis 20.07.2023

Einheiten

10

Ausfallzeiten

18.05.2023

08.06.2023

Trainerin

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

Mitglieder

86,00 Euro

Nicht-Mitglieder

172,00 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

03.05. bis 12.07.2023

Einheiten

11

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

66,00 Euro

Nicht-Mitglieder

132,00 Euro

**721**

## LINE DANCE

Es muss ja nicht immer Paartanz sein! Beim Line Dance kann man auch solo das Tanzbein schwingen. Choreographien aus angesagten Paartänzen wie Salsa, Tango Argentino und Cha-Cha-Cha wurden so umgestaltet, dass diese ohne Tanzpartner in der Gruppe getanz werden können. Niemand muss jemanden führen oder Bedenken haben, jemandem auf den Füßen zu stehen. Der Spaßfaktor steht hier im Vordergrund. Bei Schrittfehlern hilft ein Blick zum Nachbarn - man reiht sich wieder ein und tanzt weiter zu Rock & Pop-Klassikern, Country und etwas Folklore. Natürlich wird auch auf die Musik aus den Bereichen des klassischen amerikanischen Line Dance getanzt. So ist für jeden etwas dabei.

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

**721**

Ort	<b>dienstags von 09:45 bis 10:45 Uhr</b>
Zeitraum	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - <b>Raum 6</b>
Einheiten	02.05. bis 04.07.2023
Ausfallzeiten	10
Trainer	keine
Mitglieder	<b>Robert van Batenburg</b> - Tanzlehrer
Nicht-Mitglieder	60,00 Euro
	120,00 Euro



**722**

## ORIENTALISCHER TANZ

In diesem Kurs lernen Sie die Grundtechniken des Orientalischen Tanzes (klassisch-ägyptischer Stil) kennen. Bauchtanz ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter und Typ. Durch seinen Facettenreichtum bietet der Orientalische Tanz viel Spielraum zur individuellen Entfaltung.

Nach einem Warm-Up werden einzelne Elemente des Bauchtanzes erarbeitet. Zu verschiedenen Basisrhythmen werden unterschiedliche Schrittkombinationen und Shimmys gelernt, so dass im Anschluss eine gemeinsame Choreographie zu orientalischer Musik entsteht. Mit einem Cool-Down sowie einer kurzen Meditation wird die Kurseinheit beendet.

Bitte bringen Sie ein Tuch oder einen Schal sowie Schläppchen/Strümpfe mit.

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

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

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - <b>Raum 5</b>
Zeitraum	03.05. bis 05.07.2023
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainerin	<b>Sharnel Burchard</b> - Tanzlehrerin
Mitglieder	52,00 Euro
Nicht-Mitglieder	104,00 Euro

**723**

## STANDARD & LATEIN

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 an der Bewegung zur 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.**

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

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - <b>Raum 7</b>
Zeitraum	29.04. bis 15.07.2023
Einheiten	9
Ausfallzeiten	20.05.2023 27.05.2023 10.06.2023
Trainer	<b>Péter Gál</b> - Tanzlehrer
Mitglieder	62,10 Euro
Nicht-Mitglieder	124,20 Euro

**724**

# SALSA CUBANA

Die 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 gemütlich, extrovertiert oder schüchtern - Salsa ist für jeden geeignet. Für viele ist sie mehr als nur ein 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.**

**724****samstags von 16:15 bis 17:15 Uhr**

Ort

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

Zeitraum

29.04. bis 15.07.2023

Einheiten

9

Ausfallzeiten

20.05.2023

27.05.2023

10.06.2023

Trainer

**Péter Gál** - Tanzlehrer

Mitglieder

62,10 Euro

Nicht-Mitglieder

124,20 Euro