

# Premium-Kurse

Januar - März 2024

Fit & Vital; Tanz

| Montag | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag   | Samstag  |
|--------|---|--|--|--|
|        | <b>16:15-17:45 Uhr # 401</b><br><b>Fit in den Frühling</b><br>SPORTFABRIK Gym 3<br>mit Gabriela Grünzinger<br>20.02.-19.03. – 5 Einheiten<br>M: 39,00 € NM: 78,00 € | <b>19:00-20:00 Uhr # 701</b><br><b>Orientalischer Tanz – Bollywood</b><br>SPORTPUNKT Raum 5<br>mit Sharnel Burchard<br>07.02.-06.03. – 5 Einheiten<br>M: 26,00 € NM: 52,00 € | <b>08:45-09:45 Uhr # 403</b><br><b>Osteoporose-Gymnastik</b><br>SPORTPUNKT Raum 6<br>mit Lucie Schreier<br>18.01.-21.03. – 10 Einheiten<br>M: 60,00 € NM: 120,00 €         | <b>15:00-16:00 Uhr # 704</b><br><b>Disco-Fox [E]</b><br>SPORTPUNKT Raum 7<br>mit Péter Gál<br>27.01.-16.03. – 8 Einheiten<br>M: 55,20 € NM: 110,40 €       |
|        |   | <b>18:15-19:45 Uhr # 402</b><br><b>Haltung und Bewegung</b><br>SPORTFABRIK Gym 3<br>mit Doris Schmidt<br>17.01.-20.03. – 10 Einheiten<br>M: 90,00 € NM: 180,00 €             | <b>18:30-19:30 Uhr # 404</b><br><b>Rückenkräfttraining – Light</b><br>SPORTGARTEN Sporthalle<br>mit Michael Tautz<br>22.02.-21.03. – 5 Einheiten<br>M: 26,00 € NM: 52,00 € | <b>16:15-17:15 Uhr # 705</b><br><b>Salsa Cubana [E]</b><br>SPORTPUNKT Raum 7<br>mit Péter Gál<br>27.01.-16.03. – 8 Einheiten<br>M: 55,20 € NM: 110,40 €    |
|        |   | <b>18:30-19:30 Uhr # 702</b><br><b>Lindy Hop [F]</b><br>SPORTPUNKT Raum 7<br>mit Giuseppina Galloro<br>17.01.-20.03. – 10 Einheiten<br>M: 60,00 € NM: 120,00 €               | <b>19:15-20:30 Uhr # 405</b><br><b>Feldenkrais®</b><br>SPORTFABRIK Gym 3<br>mit Astrid Weiß<br>25.01.-21.03. – 9 Einheiten<br>M: 86,40 € NM: 172,80 €                      |  |
|        |   | <b>19:45-20:45 Uhr # 703</b><br><b>Solo Jazz [E]</b><br>SPORTPUNKT Raum 7<br>mit Giuseppina Galloro<br>17.01.-20.03. – 10 Einheiten<br>M: 60,00 € NM: 120,00 €               |  |  |
|        |   |  |  | <b>Bitte mitbringen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Großes Handtuch</li> <li>• Eigene Matte</li> <li>• Getränk in Plastikflaschen</li> </ul> |

Weitere Informationen und Anmeldeformulare:  
[www.ftg-frankfurt.de](http://www.ftg-frankfurt.de)

[E] Einsteiger  
 [M] Mittelstufe  
 [F] Fortgeschrittene

Änderungen vorbehalten! Stand: 27.11.2023



**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

| Montag   | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag   | Freitag   |
|--|---|--|--|---|
| <b>18:30-19:45 Uhr # 301</b><br><b>Hatha Yoga – Atem   Pranayama</b><br>SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic<br>08.01.-11.03. – 10 Einheiten<br>M: 75,00 € NM: 150,00 €  | <b>16:45-18:00 Uhr # 304</b><br><b>Progressive Relaxation</b><br>SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic<br>09.01.-12.03. – 10 Einheiten<br>M: 75,00 € NM: 150,00 €                            | <b>19:15-20:15 Uhr # 306</b><br><b>Pilates</b><br>SPORTFABRIK Gym 3 mit Heike Kleinfeldt<br>17.01.- 20.03.– 10 Einheiten<br>M: 52,00 € NM: 104,00 €          | <b>11:15-12:30 Uhr # 308</b><br><b>Faszien-Yoga</b><br>SPORTPUNKT Raum 7 mit Petra Heller<br>29.02.- 21.03. – 4 Einheiten<br>M: 30,00 € NM: 60,00 €                    | <b>12:15-13:15 Uhr # 311</b><br><b>Beckenboden-Training</b><br>SPORTPUNKT Halle 1 mit Lucie Schreier<br>19.01.-22.03. – 10 Einheiten<br>M: 60,00 € NM: 120,00 € |
| <b>20:00-21:15 Uhr # 302</b><br><b>Hatha Yoga – Yin Yoga   entspannend und meditativ</b><br>SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic<br>08.01.-11.03. – 10 Einheiten<br>M: 75,00 € NM: 150,00 €  | <b>18:15-19:30 Uhr # 303</b><br><b>Hatha Yoga – Yin Yoga   entspannend und meditativ</b><br>SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic<br>09.01.-12.03. – 10 Einheiten<br>M: 75,00 € NM: 150,00 € | <b>20:00-21:00 Uhr # 501</b><br><b>Functional Training</b><br>SPORTFABRIK Gym 3 mit Stefanie Wolf<br>17.01.-27.03. – 10 Einheiten<br>M: 60,00 € NM: 120,00 € | <b>19:30-20:45 Uhr # 309</b><br><b>Yoga – Aerial Yoga</b><br>SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde<br>15.02.- 21.03. – 6 Einheiten<br>M: 54,00 € NM: 108,00 €          | <b>18:15-19:30 Uhr # 312</b><br><b>Yoga für Einsteiger*innen</b><br>SPORTPUNKT Raum 5 mit Miriam Wolf<br>02.02.-01.03. – 5 Einheiten<br>M: 32,50 € NM: 65,00 €  |
| <div style="border: 2px solid #e91e63; border-radius: 50%; width: 150px; height: 150px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: auto;"> <p style="text-align: center; color: #e91e63; font-weight: bold;">Weitere Informationen und Anmeldeformulare:<br/><a href="http://www.ftg-frankfurt.de">www.ftg-frankfurt.de</a></p> </div> | <b>18:15-19:15 Uhr # 305</b><br><b>Pilates</b><br>SPORTFABRIK Gym 3 mit Corinna Wolf<br>16.01.-19.03. – 9 Einheiten<br>M: 46,80 € NM: 93,60 €   | 1. Ausfalltermin   | <b>20:00-21:30 Uhr # 502</b><br><b>Selbstverteidigung – Basics</b><br>SPORTPUNKT Raum 6 mit Alexander Maier<br>17.01.-20.03. – 10 Einheiten<br>M: 90,00 € NM: 180,00 € | <b>19:30-20:45 Uhr # 310</b><br><b>Yoga für den Rücken</b><br>SPORTPUNKT Raum 5 mit Helmut Zilliox<br>18.01.-21.03. – 10 Einheiten<br>M: 65,00 € NM: 130,00 €   |
|  | <b>19:00-20:30 Uhr # 307</b><br><b>Yoga – Mindful Hatha Yoga [M]</b><br>SPORTPUNKT Raum 6 mit Ulrike Klabunde<br>16.01.-19.03. – 10 Einheiten<br>M: 78,00 € NM: 156,00 €                |  | <b>18:45-19:45 Uhr # 503</b><br><b>TRX®</b><br>SPORTFABRIK Gym 3 mit Ann-Kathrin Siebrecht<br>18.01.-21.03. – 10 Einheiten<br>M: 72,00 € NM: 144,00 €                  | <b>Bitte mitbringen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Großes Handtuch</li> <li>• Eigene Matte</li> <li>• Getränk in Plastikflaschen</li> </ul>      |
| [E] Einsteiger*innen<br>[M] Mittelstufe<br>[F] Fortgeschrittene  |   |  |  |   |

Änderungen vorbehalten! Stand: 27.11.2023



**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!**

## ERWACHSENE

### BODY & MIND

|                  |   |    |
|------------------|---|----|
| <b>301</b>       | Hatha Yoga – Atem   Pranayama                   | 6  |
| <b>302 / 303</b> | Hatha Yoga – Yin Yoga   entspannend & meditativ | 7  |
| <b>304</b>       | Progressive Relaxation                          | 8  |
| <b>305/ 306</b>  | Pilates   | 9  |
| <b>307</b>       | Yoga – Mindful Hatha Yoga [Mittelstufe]         | 10 |
| <b>308</b>       | Faszien-Yoga                                    | 11 |
| <b>309</b>       | Yoga – Aerial Yoga                              | 12 |
| <b>310</b>       | Yoga für den Rücken                             | 13 |
| <b>311</b>       | Beckenboden-Training                            | 14 |
| <b>312</b>       | Yoga für Einsteiger*innen                       | 15 |

### FIT & VITAL

|            |                       |    |
|------------|-----------------------|----|
| <b>401</b> | Fit in den Frühling   | 16 |
| <b>402</b> | Haltung & Bewegung    | 17 |
| <b>403</b> | Osteoporose-Gymnastik | 18 |
| <b>404</b> | Rückenkraft – Light   | 19 |
| <b>405</b> | Feldenkrais®          | 20 |

### FUNCTIONAL & HIGH INTENSITY

|            |                             |    |
|------------|-----------------------------|----|
| <b>501</b> | Functional Training         | 21 |
| <b>502</b> | Selbstverteidigung – Basics | 22 |
| <b>503</b> | TRX®                        | 23 |

### TANZ

|            |                                 |    |
|------------|---------------------------------|----|
| <b>701</b> | Orientalischer Tanz – Bollywood | 24 |
| <b>702</b> | Lindy Hop [Fortgeschrittene]    | 25 |
| <b>703</b> | Solo Jazz [Einsteiger*innen]    | 26 |
| <b>704</b> | Disco-Fox [Einsteiger*innen]    | 27 |
| <b>705</b> | Salsa Cubana [Einsteiger*innen] | 28 |

# ANMELDUNG

Um sich für unsere Premium-Kurse anzumelden, benötigen Sie ein Anmeldeformular, welches Sie in unseren Sportzentren erhalten oder sich auf unserer Homepage herunterladen können.

Ihre Anmeldung gilt als verbindlich. Eine anteilige Erstattung der Kursgebühren ist nur in Ausnahmefällen (z. B. Krankheit) – nach Vorlage eines ärztlichen Attests – möglich. Dabei gilt das Datum des Eingangs Ihres Attests bei uns.

Die Reihenfolge der Anmeldungen entscheidet über die Teilnahme. Ist ein Premium-Kurs belegt oder kommt nicht zustande, informieren wir Sie umgehend.

Die Kursgebühr entrichten Sie in der Regel mit Ihrer Anmeldung. Wenn Sie sich persönlich anmelden, können Sie die Kursgebühr per EC-Karte oder bar entrichten oder uns eine Abbuchungsermächtigung erteilen.

Die Abbuchungsermächtigung füllen Sie bitte unbedingt aus, wenn Sie sich per Fax oder über das Internet anmelden oder uns die Anmeldung mit der Post zusenden.

Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Anmeldung nur bearbeiten können, wenn Sie die Kursgebühr vor Ort entrichtet oder uns eine Abbuchungsermächtigung erteilt haben.

Das Bezahlen per Überweisung ist leider nicht möglich!

Um Ihnen Ihre Mandatsreferenznummer, den Abbuchungstermin und den entsprechenden Abbuchungsbetrag mitteilen zu können, benötigen wir Ihre E-Mail Adresse. Bitte geben Sie diese auf dem Anmeldeformular immer an.

Ein Premium-Kurs kann nicht anteilig gebucht werden. Nach Rücksprache mit unseren hauptamtlichen 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.

**301**

## HATHA YOGA – ATEM | PRANAYAMA

Im Yoga wird Atem und Energie gleichzeitig als Prana bezeichnet. Pranayama sind Übungen, in denen wir durch die Konzentration auf den Atem, je nach Bedürfnis zur Ruhe kommen, Energie entwickeln oder meditieren können. In dem Kurs werden neben den Körperübungen (Asanas) verschiedenen Atemtechniken (Pranayama) vermittelt, z. B. Wechselatmung, Feueratmung, kühlender Atem, beruhigender Atem.

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

08.01. bis 11.03.2024

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

## 302 und 303

# HATHA YOGA – YIN YOGA | ENTSPANNEND UND MEDITATIV

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 Bindege-  
websschichten (Faszien, lat. Band) aus. Muskeln, Sehnen und Bänder werden sanft ge-  
dehnt, 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.**

### 302

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

|                  |   |
|------------------|---|
| Ort              | SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - <b>Gym 3</b>   |
| Zeitraum         | 08.01. bis 11.03.2024   |
| Einheiten        | 10  |
| Ausfallzeiten    | keine   |
| Trainerin        | <b>Amela Isic</b> - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin<br>Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelent-<br>spannung |
| Mitglieder       | 75,00 Euro  |
| Nicht-Mitglieder | 150,00 Euro   |

### 303

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

|                  |   |
|------------------|---|
| Ort              | SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - <b>Gym 3</b>   |
| Zeitraum         | 09.01. bis 12.03.2024   |
| Einheiten        | 10  |
| Ausfallzeiten    | keine   |
| Trainerin        | <b>Amela Isic</b> - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin<br>Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelent-<br>spannung |
| Mitglieder       | 75,00 Euro  |
| Nicht-Mitglieder | 150,00 Euro   |

**304**

## PROGRESSIVE RELAXATION

### Mit voranschreitender Muskelentspannung Stress im Alltag bewältigen

Die voranschreitende Muskelentspannung ist ein anerkanntes Entspannungsverfahren. Körperlicher und psychischer Stress hat negative Auswirkungen auf unser Muskelskelett-, Herz- und Kreislaufsystem, auf den Magen- und Darmtrakt sowie auch auf unser Immunsystem. Die bewusste Wechselwirkung zwischen An- und Entspannung wird mit der Progressiven Muskelrelaxation eingeübt und die regelmäßige Praxis wirkt sich vorbeugend gegen kurz- und langfristige Stressfolgen aus. Die Methode ist leicht erlernbar und insbesondere alltagstauglich.

Inhalte des Kurses:

- Lang- und Kurzform Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- Innere und äußere Stressauslöser und Stressbewältigung
- PMR im Liegen, Sitzen und Stehen (z. B. in Alltagssituationen)
- PMR für bestimmte Körperteile z. B. Kiefer, Gesicht, Schultern, Füße

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

09.01. bis 12.03.2024

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



## 305 und 306 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 - <b>Gym 3</b>                |
| Zeitraum         | 16.01. bis 19.03.2024  |
| Einheiten        | 9  |
| Ausfallzeiten    | 1 Ausfalltermin (Datum wird noch bekannt gegeben)              |
| Trainerin        | <b>Corinna Wolf</b> - Pilatetrainerin, Übungsleiterin B-Lizenz |
| Mitglieder       | 46,80 Euro   |
| Nicht-Mitglieder | 93,60 Euro   |

### 306

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

|                  |   |
|------------------|---|
| Ort              | SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - <b>Gym 3</b>               |
| Zeitraum         | 17.01. bis 20.03.2024   |
| Einheiten        | 10  |
| Ausfallzeiten    | keine   |
| Trainerin        | <b>Heike Kleinfeldt</b> - Yogalehrerin (BYV), Pilatetrainerin |
| Mitglieder       | 52,00 Euro  |
| Nicht-Mitglieder | 104,00 Euro   |

**307****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.**

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

Ort

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

Zeitraum

16.01. bis 19.03.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

78,00 Euro

Nicht-Mitglieder

156,00 Euro

**308**

## FASZIEN-YOGA

In unserem Körper befinden sich fast überall Faszien, deshalb sollte man sie keinesfalls vernachlässigen. Durch Yoga, sanften Dehnungen und fließenden Bewegungen können sie stimuliert werden. Elastische Faszien können den Körper besser mit Nährstoffen versorgen.

In diesem Kurs wird die Muskulatur gedehnt und Faszien werden trainiert; der Fokus liegt hier explizit auf dem Bindegewebe.

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

**308**

**donnerstags von 11:15 bis 12:30 Uhr**

Ort

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

Zeitraum

29.02. bis 21.03.2024

Einheiten

4

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

**Petra Heller** - Yogalehrerin

Mitglieder

30,00 Euro

Nicht-Mitglieder

60,00 Euro

**309**

## **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

15.02. bis 21.03.2024

Einheiten

6

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

54,00 Euro

Nicht-Mitglieder

108,00 Euro

**310**

## 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.**

**310**

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

Ort

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

Zeitraum

18.01. bis 21.03.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainer

**Helmut Zilliox** - Yogalehrer

Mitglieder

65,00 Euro

Nicht-Mitglieder

130,00 Euro

**311****BECKENBODEN-TRAINING**

Dieses Kursangebot hilft Ihnen, die Muskulatur Ihres Beckenbodens aufzubauen und zu straffen. Somit können Sie sich auf dessen wichtige Funktion als Halte- und Schließmuskel in sämtlichen Alltagssituationen wieder verlassen. Ein gut trainierter Beckenboden richtet zudem die Wirbelsäule auf. Kombiniert mit gezielten, sanften Kräftigungsübungen für Rücken und Bauch entlasten Sie Ihre Wirbelsäule deutlich und erlangen bald neue Stabilität sowie eine verbesserte, aufrechte Körperhaltung. Durch die besonders ruhige Ausführung der einzelnen Übungen sowie durch bewusste Atmung und angenehme Musik erfahren Sie gleichzeitig eine wohltuende Entspannung. Körper und Geist werden in Einklang gebracht. Dieses sanfte und zugleich effektive Training ist für Männer und Frauen jeden Alters, sowie für Schwangere und junge Mütter geeignet.

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

**311****freitags von 12:15 bis 13:15 Uhr**

|                  |   |
|------------------|---|
| Ort              | SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 – Halle 1  |
| Zeitraum         | 19.01. bis 22.03.2024   |
| Einheiten        | 10  |
| Ausfallzeiten    | keine   |
| Trainerin        | <b>Lucie Schreier</b> – Osteoporosetrainerin, Pilatestrainerin, Rücken- und Gesundheitstrainerin, Beckenboden-Trainerin |
| Mitglieder       | 60,00 Euro  |
| Nicht-Mitglieder | 120,00 Euro   |

**312**

## YOGA FÜR EINSTEIGER\*INNEN

Dieser Kurs richtet sich an Neulinge und Wiedereinsteiger\*innen, die neugierig sind, Yoga einmal auszuprobieren 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.**

**312**

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

Ort

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

Zeitraum

02.02. bis 01.03.2024

Einheiten

5

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

**Miriam Wolf** - Yogalehrerin

Mitglieder

32,50 Euro

Nicht-Mitglieder

65,00 Euro

**401**

# FIT IN DEN FRÜHLING

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

20.02. bis 19.03.2024

Einheiten

5

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

39,00 Euro

Nicht-Mitglieder

78,00 Euro



**402**

## 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 - <b>Gym 3</b>  |
| Zeitraum         | 17.01. bis 20.03.2024  |
| Einheiten        | 10   |
| Ausfallzeiten    | keine  |
| Trainerin        | <b>Doris Schmidt</b> - Übungsleiterin B für Sport in der Prävention und Rehabilitation |
| Mitglieder       | 90,00 Euro   |
| Nicht-Mitglieder | 180,00 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

18.01. bis 21.03.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

60,00 Euro

Nicht-Mitglieder

120,00 Euro

**404**

## RÜCKENKRAFTTRAINING – LIGHT

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

22.02. bis 21.03.2024

Einheiten

5

Ausfallzeiten

keine

Trainer

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

Mitglieder

26,00 Euro

Nicht-Mitglieder

52,00 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

25.01. bis 21.03.2024

Einheiten

9

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

86,40 Euro

Nicht-Mitglieder

172,80 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

17.01. bis 27.03.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

24.01.2024

Trainerin

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

Mitglieder

60,00 Euro

Nicht-Mitglieder

120,00 Euro

**502**

## SELBSTVERTEIDIGUNG – BASICS

Hier lernen Sie die Grundlagen der Selbstverteidigung kennen. Sie erlernen realistische und anwendbare Techniken, wie Sie sich effektiv schützen und in Gefahrensituationen behaupten können.

Kerninhalte des Kurses sind:

- Gefahren frühzeitig erkennen
- Handlungsfähigkeit unter Stress bewahren
- Realistische Selbsteinschätzung
- Techniktraining und Partnerübungen
- Bedeutung von körperlicher Grundfitness und Leistungsfähigkeit in der Selbstverteidigung
- Verständnis der eigenen Körpermechanik

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

**502****mittwochs von 20:00 bis 21:30 Uhr**

Ort

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

Zeitraum

17.01. bis 20.03.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainer

**Alexander Maier** - Kampfsportler, Selbstverteidigungslehrer

Mitglieder

90,00 Euro

Nicht-Mitglieder

180,00 Euro

**503****TRX®**

Der TRX® Suspension-Trainer nutzt lediglich die Schwerkraft und das eigene Körpergewicht und wird genau dadurch zum einzigartigen Trainingsgerät. Ist das Schlingentraining im ersten Moment auch etwas „zittrig“, spüren Sie schnell Erfolge und merken, wie teilweise bekannte Übungen noch effektiver und wirkungsvoller sein können.

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

**503****donnerstags von 18:45 bis 19:45 Uhr**

Ort

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

Zeitraum

18.01. bis 21.03.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

**Ann-Kathrin Siebrecht** - Pilatetrainerin,  
Trainerin Breitensport Fitness und Gesundheit, Sportlehrerin

Mitglieder

72,00 Euro

Nicht-Mitglieder

144,00 Euro

**701**

## ORIENTALISCHER TANZ – BOLLYWOOD

ORIENTALISCHER TANZ – ist ein klassisch-ägyptischer Tanzstil, der für jeden geeignet ist, unabhängig von Alter und Typ. Im Mittelpunkt steht dabei der Spaß an der Bewegung zur Musik. Tanzen verbessert das Körpergefühl und die Haltung, außerdem werden Rücken, Bauch und Beckenboden trainiert. Bauchtanz ist weiblich und sinnlich. Es werden Basisrhythmen, isolierte Bewegungen, Grundschrirte und Shimmies gelernt.

BOLLYWOOD TANZ – Einführung in die Welt des indischen Tanzes, dabei finden sich Elemente aus dem klassisch-indischen Tempeltanz, indischer Folklore, modernen Tanzformen und Improvisation wieder. Es werden Grundschrirte, Handgesten (Hasta-Mudra) und Mimik erlernt.

Anschließend werden die Schrirte und Bewegungen in einer schönen, leicht zu erlernenden Choreographie zu orientalischer Musik kombiniert.

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

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

**701****mittwochs von 19:00 bis 20:00 Uhr**

Ort

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

Zeitraum

07.02. bis 06.03.2024

Einheiten

5

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

**Sharnel Burchard** - Tanzlehrerin

Mitglieder

26,00 Euro

Nicht-Mitglieder

52,00 Euro



**702****LINDY HOP****[Fortgeschrittene]**

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 Fortgeschrittenen-Kurs benötigen Sie Vorkenntnisse. Sie sollten die Basic-Schritte beherrschen und bereits einen Lindy Hop-Kurs über mehrere Wochen besucht haben.**

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

Ort

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

Zeitraum

17.01. bis 20.03.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

60,00 Euro

Nicht-Mitglieder

120,00 Euro

**703****SOLO JAZZ****[Einsteiger\*innen]**

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.**

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

Ort

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

Zeitraum

17.01. bis 20.03.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

60,00 Euro

Nicht-Mitglieder

120,00 Euro

**704****DISCO-FOX****[Einsteiger\*innen]**

Disco-Fox gehört zu den beliebtesten Tänzen weltweit.

Es ist ein Paartanz zu Hits aus den Charts, zu Disco Evergreens und auch Schlagermusik mit Unterarmdrehungen und Wickelfiguren. Disco-Fox kann in Clubs, auf Partys und sogar auf Bällen getanzt werden.

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 15:00 bis 16:00 Uhr**

Ort

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

Zeitraum

27.01.-16.03.2024

Einheiten

8

Ausfallzeiten

keine

Trainer

**Péter Gál** - Tanzlehrer

Mitglieder

55,20 Euro

Nicht-Mitglieder

110,40 Euro

**705**

## **SALSA CUBANA**

**[Einsteiger\*innen]**

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.**

**705**

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

Ort

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

Zeitraum

27.01.-16.03.2024

Einheiten

8

Ausfallzeiten

keine

Trainer

**Péter Gál** - Tanzlehrer

Mitglieder

55,20 Euro

Nicht-Mitglieder

110,40 Euro