

# Premium-Kurse

August - Dezember 2024

Fit & Vital; Tanz

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag
<p><b>15:10-16:10 Uhr # 041</b>  <b>Kinder-Ballett (4-6 Jahre)</b>                      SPORTPUNKT Raum 7                      mit Sabine Jugert                      16.09.-16.12. – 12 Einheiten                      M: 102,00 € NM: 133,50 €</p>	<p><b>16:15-17:45 Uhr # 441</b>  <b>Bewegen statt schonen</b>                      SPORTFABRIK Gym 3                      mit Gabriela Grünzinger                      17.09.-19.11. – 10 Einheiten                      M: 78,00 € NM: 156,00 €</p>	<p><b>18:00-19:00 Uhr # 741</b>  <b>Dance Connection:</b>  <b>Orientalischer Tanz –</b>  <b>Bollywood Tanz</b>                      SPORTPUNKT Raum 5                      mit Sharnel Burchard                      18.09.-16.10. – 5 Einheiten                      M: 26,00 € NM: 52,00 €</p>	<p><b>08:45-09:45 Uhr # 443</b>  <b>Osteoporose-Gymnastik</b>                      SPORTPUNKT Raum 6                      mit Lucie Schreier                      19.09.-05.12. – 10 Einheiten                      M: 60,00 € NM: 120,00 €</p>	<p><b>15:00-16:00 Uhr # 744</b>  <b>Disco-Fox [M]</b>                      SPORTPUNKT Raum 7                      mit Péter Gál                      21.09.-14.12. – 10 Einheiten                      M: 69,00 € NM: 138,00 €</p>
<p><b>16:15-17:15 Uhr # 042</b>  <b>Kinder-Ballett (6-8 Jahre)</b>                      SPORTPUNKT Raum 7                      mit Sabine Jugert                      16.09.-16.12. – 12 Einheiten                      M: 102,00 € NM: 133,50 €</p>		<p><b>18:15-19:45 Uhr # 442</b>  <b>Haltung und Bewegung</b>                      SPORTFABRIK Gym 3                      mit Doris Schmidt                      18.09.-04.12. – 12 Einheiten                      M: 108,00 € NM: 216,00 €</p>	<p><b>18:30-19:30 Uhr # 444</b>  <b>Rückenkrafttraining – Light</b>                      SPORTGARTEN Sporthalle                      mit Michael Tautz                      31.10.-28.11. – 5 Einheiten                      M: 26,00 € NM: 52,00 €</p>	<p><b>16:15-17:15 Uhr # 745</b>  <b>Salsa Cubana [M]</b>                      SPORTPUNKT Raum 7                      mit Péter Gál                      21.09.-14.12. – 10 Einheiten                      M: 69,00 € NM: 138,00 €</p>
<p><b>Weitere Informationen</b>                      und Anmeldeformulare:  <a href="http://www.ftg-frankfurt.de">www.ftg-frankfurt.de</a></p>		<p><b>18:30-19:30 Uhr # 742</b>  <b>Lindy Hop [F]</b>                      SPORTPUNKT Raum 7                      mit Giuseppina Galloro                      25.09.-11.12. – 10 Einheiten                      M: 69,00 € NM: 138,00 €</p>	<p><b>19:15-20:30 Uhr # 445</b>  <b>Feldenkrais®</b>                      SPORTFABRIK Gym 3                      mit Astrid Weiß                      19.09.-05.12. – 10 Einheiten                      M: 96,00 € NM: 192,00 €</p>	
		<p><b>19:45-20:45 Uhr # 743</b>  <b>Solo Jazz [F]</b>                      SPORTPUNKT Raum 7                      mit Giuseppina Galloro                      25.09.-11.12. – 10 Einheiten                      M: 69,00 € NM: 138,00 €</p>		
<p>[E] Einsteiger                      [M] Mittelstufe                      [F] Fortgeschrittene</p>				<p><b>Bitte mitbringen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Großes Handtuch</li> <li>• Getränk in sicherer Flasche</li> </ul>

Änderungen vorbehalten! Stand: 29.07.2024



**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>17:00-18:15 Uhr # 341</b> <b>Hatha Yoga – Yin Yoga</b> SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 16.09.-02.12. – 10 Einheiten M: 75,00 € NM: 150,00 €	<b>16:45-18:00 Uhr # 342</b> <b>Hatha Yoga – Yin Yoga</b> SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 17.09.-03.12. – 10 Einheiten M: 75,00 € NM: 150,00 €	<b>19:15-20:15 Uhr # 347</b> <b>Chakra-Yoga [M]</b> SPORTFABRIK Gym 3 mit Heike Kleinfeldt 18.09.-04.12. – 10 Einheiten M: 52,00 € NM: 104,00 €	<b>08:30-09:30 Uhr # 544</b> <b>Indoor Cycling</b> SPORTFABRIK Gym 3 mit Anke Nels 10.10.-28.11. – 8 Einheiten M: 41,60 € NM: 83,20 €	<b>12:15-13:15 Uhr # 351</b> <b>Beckenboden-Training</b> SPORTPUNKT Raum 6 mit Lucie Schreier 20.09.-06.12. – 10 Einheiten M: 60,00 € NM: 120,00 €	
<b>18:30-19:45 Uhr # 343</b> <b>Hatha Yoga –</b> <b>Gelenke &amp; Wirbelsäule</b> SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 16.09.-02.12. – 10 Einheiten M: 75,00 € NM: 150,00 €	<b>18:15-19:30 Uhr # 344</b> <b>Hatha Yoga und Stress-</b> <b>bewältigung im Alltag</b> SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 17.09.-03.12. – 10 Einheiten M: 75,00 € NM: 150,00 €	<b>19:15-20:30 Uhr # 348</b> <b>Tai Chi und Chi Gong</b> SPORTPUNKT Raum 5 mit Anke Schuster 25.09.-18.12. – 10 Einheiten M: 65,00 € NM: 130,00 €	<b>19:30-20:45 Uhr # 349</b> <b>Yoga – Aerial Yoga</b> SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 31.10.-05.12. – 6 Einheiten M: 54,00 € NM: 108,00 €	<b>18:15-19:30 Uhr # 352</b> <b>Yoga für Einsteiger*innen</b> SPORTPUNKT Raum 5 mit Miriam Wolf 25.10.-22.11. – 5 Einheiten 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: 0 auto;"> <p style="text-align: center; color: #e91e63; font-weight: bold;">Weitere Informationen und Anmeldeformulare: <a href="http://www.ftg-frankfurt.de">www.ftg-frankfurt.de</a></p> </div>	<b>18:15-19:15 Uhr # 345</b> <b>Pilates</b> SPORTFABRIK Gym 3 mit Corinna Wolf 17.09.-03.12. – 10 Einheiten M: 52,00 € NM: 104,00 €	<b>20:00-21:00 Uhr # 542</b> <b>Functional Training</b> SPORTFABRIK Gym 3 mit Stefanie Wolf 18.09.-04.12. – 10 Einheiten M: 60,00 € NM: 120,00 €	<b>19:30-20:45 Uhr # 350</b> <b>Yoga für den Rücken</b> SPORTPUNKT Raum 5 mit Helmut Zilliox 19.09.-12.12. – 10 Einheiten M: 65,00 € NM: 130,00 €	<b>18:30-19:45 Uhr # 353</b> <b>Hypopressives Training</b> SPORTFABRIK Gym 3 mit Friederike Scholz 27.09.-29.11. – 10 Einheiten M: 65,00 € NM: 130,00 €	
	<b>18:30-19:30 Uhr # 541</b> <b>TRX®</b> SPORTFABRIK Gym 3 mit Marion Müller 17.09.-03.12. – 10 Einheiten M: 82,00 € NM: 164,00 €	<b>20:00-21:30 Uhr # 543</b> <b>Selbstverteidigung – Basics</b> SPORTPUNKT Raum 6 mit Alexander Maier 02.10.-04.12. – 10 Einheiten M: 90,00 € NM: 180,00 €			<p style="text-align: center; color: #e91e63; font-weight: bold;">Bitte mitbringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Großes Handtuch</li> <li>• Getränk in sicherer Flasche</li> </ul>
	[E] Einsteiger [M] Mittelstufe [F] Fortgeschrittene	<b>19:00-20:30 Uhr # 346</b> <b>Yoga –</b> <b>Mindful Hatha Yoga [M]</b> SPORTPUNKT Raum 6 mit Ulrike Klabunde 17.09.-03.12. – 10 Einheiten M: 78,00 € NM: 156,00 €			

Änderungen vorbehalten! Stand: 29.07.2024



**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!**

**Bist du bereit, dir und deinem Körper etwas Gutes zu tun?  
Wir nennen dir 5 gute Gründe für unsere Premium-Kurse:**

- 1** Gemeinschaft: Du trainierst in kleinen, festen Gruppen unter Gleichgesinnten.
- 2** Expertenanleitung: Wir gewährleisten eine individuelle Betreuung durch unsere hochqualifizierten Kursleiter\*innen.
- 3** Fortschritt: Durch moderne und aufeinander aufbauende Kursinhalte spürst du schnell Verbesserungen.
- 4** Flexibilität: Durch das Buchen einer begrenzten Anzahl an Einheiten kannst du neue Angebote ausprobieren oder für dich interessante Inhalte vertiefen.
- 5** Vielfältiges Training: Unsere Kurse bieten eine Vielzahl von Trainingsmethoden und -stilen, von Yoga und Pilates bis hin zu High-Intensity-Workouts, sodass du das Training finden kannst, das am besten zu deinen Bedürfnissen und Vorlieben passt.

## **FOLGENDES SOLLTEST DU BITTE MITBRINGEN:**

- Ein großes Handtuch zum Unterlegen
- Feste, saubere Hallenschuhe
- Bequeme Sportkleidung
- Ausreichend Getränke in sicherer Flasche
- Zu unseren Entspannungskursen zusätzlich warme Socken

**WIR WÜNSCHEN DIR VIEL SPASS BEI UNSEREN PREMIUM-KURSEN!**

# PREMIUM-KURSE

## KINDER & JUGENDLICHE

- 041** Kinder-Ballett (4-6 Jahre)
- 042** Kinder-Ballett (6-8 Jahre)

## ERWACHSENE

### BODY & MIND

- 341 / 342** Hatha Yoga – Yin Yoga | entspannend und meditativ
- 343** Hatha Yoga – Gelenke & Wirbelsäule
- 344** Hatha Yoga und Stressbewältigung im Alltag
- 345** Pilates
- 346** Yoga – Mindful Hatha Yoga [Mittelstufe]
- 347** Chakra-Yoga [Mittelstufe]
- 348** Tai Chi und Chi Gong
- 349** Yoga – Aerial Yoga
- 350** Yoga für den Rücken
- 351** Beckenboden-Training
- 352** Yoga für Einsteiger\*innen
- 353** Hypopressives Training

### FIT & VITAL

- 441** Bewegen statt schonen
- 442** Haltung und Bewegung
- 443** Osteoporose-Gymnastik
- 444** Rückenkraft – Light
- 445** Feldenkrais®

# ERWACHSENE

## FUNCTIONAL & HIGH INTENSITY

- 541** TRX®
- 542** Functional Training
- 543** Selbstverteidigung – Basics
- 544** Indoor Cycling

## TANZ

- 741** Dance Connection: Orientalischer Tanz – Bollywood Tanz
- 742** Lindy Hop [Fortgeschrittene]
- 743** Solo Jazz [Fortgeschrittene]
- 744** Disco-Fox [Mittelstufe]
- 745** Salsa Cubana [Mittelstufe]

# ANMELDUNG

Um dich für einen unserer Premium-Kurse anzumelden, benötigst du ein Anmeldeformular, welches du in unseren Sportzentren erhältst oder auf unserer Webseite herunterladen kannst.

Die 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 deines Attests bei uns.

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

Die Kursgebühr entrichtest du in der Regel mit deiner Anmeldung. Wenn du dich persönlich anmeldest, kannst du die Kursgebühr per EC-Karte oder in bar entrichten oder uns eine Abbuchungsermächtigung erteilen.

Fülle die Abbuchungsermächtigung bitte unbedingt aus, wenn du dich per E-Mail anmeldest oder uns die Anmeldung mit der Post zusendest.

Bitte beachte, dass wir deine Anmeldung nur bearbeiten können, wenn du die Kursgebühr vor Ort entrichtest oder uns eine Abbuchungsermächtigung erteilt hast.

Das Bezahlen per Überweisung ist leider nicht möglich!

Um dir deine Mandatsreferenznummer, den Abbuchungstermin und den entsprechenden Abbuchungsbetrag mitteilen zu können, benötigen wir deine E-Mail Adresse. Bitte gebe 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 oder vereinbaren einen Nachholtermin. Sollte beides nicht möglich sein, wird die Gebühr dieser Einheit erstattet.

**041** und **042**

## KINDER-BALLET

In unseren Ballettstunden für Kinder legen wir Wert auf spielerisches Lernen und kreativen Ausdruck. Dein Kind lernt die Grundbausteine der klassischen Ballett-Technik, verbessert seine Körperhaltung, Balance und Flexibilität und entwickelt gleichzeitig eine musikalische und rhythmische Sensibilität. 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. Wir freuen uns darauf, dein Kind auf seiner Ballettreise zu begleiten und ihm die Freude am Tanz und an der Bewegung zu vermitteln.

**041**

**montags von 15:10 bis 16:10 Uhr**

4 bis 6 Jahre

**042**

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

6 bis 8 Jahre

Ort

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

Zeitraum

16.09. bis 16.12.2024

Einheiten

12

Ausfallzeiten

14.10., 21.10.

Trainerin

**Sabine Jugert** – Tanzpädagogin

Mitglieder

102,00 Euro

Nicht-Mitglieder

133,50 Euro

**341 und 342**

# HATHA YOGA – YIN YOGA

**Entspannend und Meditativ**



Yin Yoga ist ein moderner Yoga-Stil, der im Hatha Yoga verwurzelt ist. Es ist eine sanfte Methode zur Förderung deiner inneren Kraft und Harmonie. In dieser Praxis hältst du die Körperstellungen (Asanas) ohne Muskelspannung über längere Zeit, was eine gezielte Wirkung auf die tiefen Bindegewebsschichten (Faszien, lat. Band) ermöglicht. Durch das sanfte Dehnen deiner Muskeln, Sehnen und Bändern entsteht eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem, was wiederum das psychische und körperliche Loslassen fördert sowie dein Wohlbefinden steigert.

Bitte bringe eine Decke und ein kleines Kissen, sowie warme und bequeme Kleidung mit.

**Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.**

**341**

**montags von 17:00-18:15 Uhr**

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - <b>Gym 3</b>
Zeitraum	16.09. bis 02.12.2024
Einheiten	10
Ausfallzeiten	14.10., 21.10.
Trainerin	<b>Amela Isic</b> - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Mitglieder	75,00 Euro
Nicht-Mitglieder	150,00 Euro

**342**

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

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - <b>Gym 3</b>
Zeitraum	17.09. bis 03.12.2024
Einheiten	10
Ausfallzeiten	15.10., 22.10.
Trainerin	<b>Amela Isic</b> - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Mitglieder	75,00 Euro
Nicht-Mitglieder	150,00 Euro



**343**

# HATHA YOGA – GELENKE & WIRBELSÄULE



Unsere Gelenke und die Wirbelsäule stellen die Verbindung zwischen zwei oder mehreren Knochen dar und sind entscheidend für unsere körperliche Beweglichkeit. In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf die Anatomie der Gelenke und der Wirbelsäule, einschließlich Knie-, Kiefer- und Handgelenke, und deren Funktion im Bewegungsablauf. Neben den Hatha-Grundstellungen (Asanas) werden auch Variationen vermittelt, die einen bewussten Umgang mit den Gelenken im Alltag und während deiner eigenen Yoga- oder Sportpraxis fördern.

Bitte bringe eine Decke und ein kleines Kissen, sowie warme und bequeme Kleidung mit.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.**

**343**

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

Ort

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

Zeitraum

16.09. bis 02.12.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

14.10., 21.10.

Trainerin

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

Mitglieder

75,00 Euro

Nicht-Mitglieder

150,00 Euro

344

# HATHA YOGA UND STRESSBEWÄLTIGUNG IM ALLTAG

Zertifizierter  
Präventionskurs

Böser Stress? Guter Stress?

Mit Stress angemessen umzugehen, ist im Alltag gar nicht so einfach. Sind wir zu wenig gefordert, entsteht schnell Langeweile, während zu viel Druck uns wie ein Hamster im Rad fühlen lässt, der nie zur Ruhe kommt. Die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und "diplomatisch Nein zu sagen", ist eine Herausforderung. In diesem Kurs üben wir langfristige Stressbewältigung durch Atemübungen, Asanas (Körperstellungen) und Meditation.

Bitte bringe eine Decke und ein kleines Kissen, sowie warme und bequeme Kleidung mit.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.**

344

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

Ort

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

Zeitraum

17.09. bis 03.12.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

15.10., 22.10.

Trainerin

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

Mitglieder

75,00 Euro

Nicht-Mitglieder

150,00 Euro

**345**

# PILATES

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die darauf abzielt, deinen gesamten Körper zu stabilisieren und zu kräftigen, insbesondere die Körpermitte. Diese umfasst die Muskeln des Beckenbodens, des Bauches und des Rückens, die als die zentralen Stützmuskeln des Körpers fungieren.

Das Konzept des "Powerhouse" ist zentral für Pilates und bezieht sich auf die Stärkung und Aktivierung dieser Muskelgruppen. Durch gezielte Übungen wirst du nicht nur Kraft und Stabilität aufbauen, sondern auch deine Körperwahrnehmung schulen, um eine optimale Aufrichtung und Unterstützung des Körpers zu erreichen.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.**

**345**

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

Ort

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

Zeitraum

17.09. bis 03.12.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

08.10., 15.10.

Trainerin

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

Mitglieder

52,00 Euro

Nicht-Mitglieder

104,00 Euro

**346**

## **YOGA – MINDFUL HATHA YOGA**

**[Mittelstufe]**

Kopf- und Rückenschmerzen, Kiefergelenksbeschwerden, eingesunkene Haltung, flacher Atem... Verspannungen, Schmerzen und eine schlechte Körperhaltung resultieren nicht nur aus einseitigen Tätigkeiten, sondern auch aus unachtsamen Bewegungsmustern und emotionalen Empfindungen.

In diesem Kurs wird die Achtsamkeit auf dein Bewegungsmuster gelegt. Besonders Rücken und Bauch werden bewusst gestärkt und dadurch deine Haltung verbessert. Atemübungen und Meditation stellen deine geistige Balance wieder her. Begegne dem Alltag wieder aufrecht. Fühle dich entspannt und gestärkt. Das Besondere an diesem Kurs sind intensive Hands-on-Korrekturen deiner Haltung durch die Übungsleiterin. Dadurch bekommst du individuelle Tipps, machst schnellere Fortschritte im Yoga, lernst auch fordernde Haltungen und vertiefst dein Körperbewusstsein.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs solltest du bereits Yoga-Erfahrung (ca. 6 Monate) haben.**

**346**

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

Ort

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

Zeitraum

17.09. bis 03.12.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

15.10., 22.10.

Trainerin

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

Mitglieder

78,00 Euro

Nicht-Mitglieder

156,00 Euro

**347**

# CHAKRA-YOGA

**[Mittelstufe]**

Chakra-Yoga bietet dir eine faszinierende Möglichkeit, deine Yoga-Erfahrungen zu vertiefen und zu erweitern. Das Hauptziel besteht darin, dein eigenes Energiesystem in einen harmonischen Zustand zu bringen und innere Ruhe sowie Ausgeglichenheit zu finden. Durch die Ausführung verschiedener Yogaübungen und Techniken werden die 7 Haupt-Chakren angesprochen, denen jeweils eine Grundfarbe sowie bestimmte Organe und Körperbereiche zugeordnet sind.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs solltest du bereits Yoga-Erfahrung (ca. 6 Monate) haben.**

**347**

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

Ort

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

Zeitraum

18.09. bis 04.12.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

16.10., 23.10.

Trainerin

**Heike Kleinfeldt** - Yogalehrerin (BYV), Pilatetrainerin

Mitglieder

52,00 Euro

Nicht-Mitglieder

104,00 Euro

**348**

## TAI CHI UND CHI GONG

Tai Chi Chuan und Chi Gong sind traditionsreiche Bewegungskünste aus dem alten China. Äußerlich zeigen sich diese Bewegungskünste in langsam fließenden Bewegungen, während das Bewusstsein nach innen gerichtet ist. Mit einfachen Tai Chi- und Chi Gong-Übungen kannst du lernen, deine Aufmerksamkeit nach innen zu lenken. Indem du dich auf das Hineinspüren und geistige Begleiten der Übungen konzentrierst, kannst du wahre Gelöstheit und Entspannung in der Bewegung erleben. Es geht nicht darum, etwas äußerlich darzustellen oder bestimmte Leistungen zu erbringen.

Zu Beginn üben wir einfache Grundübungen des Tai Chi, um zu lernen, ins Fließen zu kommen. Chi Gong Übungen des Lee Stils begleiten alle Stunden. Im sanften Wechsel von Spannung und Entspannung verkörpert sich das natürliche Prinzip von Yin & Yang.

Erste Bewegungen der kleinen Tai Chi Form des Lee Stils kommen nach und nach hinzu, stehen in diesem Kurs aber nicht im Vordergrund.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.**

**348****mittwochs von 19:15 bis 20:30 Uhr**

Ort

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

Zeitraum

25.09. bis 18.12.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

16.10., 23.10., 6.11.

Trainerin

**Anke Schuster** – Taijilehrerin, Qigonglehrerin,  
Yogalehrerin

Mitglieder

65,00 Euro

Nicht-Mitglieder

130,00 Euro

**349**

## YOGA – AERIAL YOGA

Aerial Yoga wird mit Hilfe eines elastischen Tuches praktiziert, welches an der Decke aufgehängt wird. Inhalt ist der spielerische Umgang mit der Schwerkraft, bei dem deine Flexibilität und Kraft trainiert und Umkehrhaltungen sicher und ohne Kompression der Wirbelsäule möglich werden. Darüber hinaus fördert dieser Yoga-Stil ein Gefühl von Leichtigkeit und Gelassenheit, da das Loslassen des eigenen Körpergewichts und das bewusste Abgeben von Kontrolle an das Tuch eine zentrale Rolle spielen.

**Nicht geeignet ist Aerial Yoga bei Bluthochdruck, hohem Augendruck und in der Schwangerschaft.**

**Zur Teilnahme an diesem Kurs solltest du bereits erste Yoga-Erfahrung haben.**

**349**

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

Ort

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

Zeitraum

31.10. bis 05.12.2024

Einheiten

6

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

54,00 Euro

Nicht-Mitglieder

108,00 Euro

**350**

# YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Viele Rückenprobleme lassen sich auf Bewegungsmangel und Stress zurückführen. Regelmäßiges Praktizieren von Yoga kann dem vorbeugen! Durch Yoga aktivierst du verschiedene Muskelbereiche, stärkst deinen Rücken und beugst somit Fehlhaltungen und Schmerzen vor. Darüber hinaus verbesserst du durch die Übungen den Stoffwechsel in deinen Muskeln, Sehnen, Bändern, Bandscheiben und Gelenkknorpeln. All diese Bereiche können besser durchblutet und dadurch effizienter mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden. Da dieser Yoga-Kurs nicht nur körperliche Übungen beinhaltet, sondern auch Aspekte der Entspannung umfasst, wirst du außerdem von mehr Ausgeglichenheit und einem insgesamt verbesserten Wohlbefinden profitieren.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.**

**350**

Ort	<b>donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr</b> SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - <b>Raum 5</b>
Zeitraum	19.09. bis 12.12.2024
Einheiten	10
Ausfallzeiten	03.10., 17.10., 24.10.
Trainer	<b>Helmut Zilliox</b> – Yogalehrer
Mitglieder	65,00 Euro
Nicht-Mitglieder	130,00 Euro



**351**

## BECKENBODEN-TRAINING

Dieses Kursangebot hilft dir, die Muskulatur deines Beckenbodens zu festigen und gleichzeitig elastisch zu halten, damit du dich in jeder Alltagssituation auf seine wichtige Funktion als Halte- und Schließmuskel verlassen kannst. Ein gut trainierter Beckenboden trägt außerdem dazu bei, die Wirbelsäule zu stabilisieren. Durch gezielte, sanfte Kräftigungsübungen für Rücken und Bauch entlastest du deine Wirbelsäule spürbar, gewinnst schnell an neuer Stabilität und verbesserst deine Körperhaltung.

Durch die besonders ruhige Ausführung der einzelnen Übungen sowie durch eine bewusste Atmung und angenehme Musik erfährst du 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 benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.**

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

Ort

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

Zeitraum

20.09. bis 06.12.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

04.10., 11.10.

Trainerin

**Lucie Schreier** – Osteoporosetrainerin, Pilatetrainerin, Rücken- und Gesundheitstrainerin, Beckenboden-Trainerin

Mitglieder

60,00 Euro

Nicht-Mitglieder

120,00 Euro

**352**

## YOGA FÜR EINSTEIGER\*INNEN

Dieser Kurs richtet sich an Neulinge und Wiedereinsteiger\*innen, die neugierig sind, Yoga einmal auszuprobieren oder ihre Yoga-Praxis vertiefen möchten. Schritt für Schritt lernst du die wichtigsten Haltungen (Asanas) des Hatha Yoga kennen, wie zum Beispiel den herabschauenden Hund, die Kobra und den Krieger. Wir legen dabei besonderen Wert darauf, diese Übungen von Grund auf und auf eine gesunde Weise zu erlernen. Zusätzlich werden wir einige Entspannungs- und Atemtechniken (Pranayama) ausprobieren.

Durch regelmäßiges Yoga wirst du bald flexibler, stärker und – nicht zuletzt – entspannter werden.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.**

**352**

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

Ort

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

Zeitraum

25.10. bis 22.11.2024

Einheiten

5

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

**Miriam Wolf** – Yogalehrerin

Mitglieder

32,50 Euro

Nicht-Mitglieder

65,00 Euro

**353**

## **HYPOPRESSIVES TRAINING**

Im Hypopressiven Training wird mit Hilfe einer speziellen Atemtechnik ein kurzer Unterdruck im Bauchraum erzeugt. Durch die Verbindung mit verschiedenen Körperhaltungen wird die gesamte Rumpfmuskulatur sowie der Beckenboden gezielt und schonend trainiert.

Hypopressives Training eignet sich bei Beschwerden nach einer Schwangerschaft, Beschwerden in der 2. Lebenshälfte (Wechseljahre), Beckenboden-Dysfunktionen (schwach, verspannt), Problemen wie Inkontinenz, Rektusdiastase und Organsenkung, flacher Atmung und verspanntem Zwerchfell, Rückenschmerzen, Haltungsbeschwerden und Verdauungsbeschwerden.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.**

**353**

**freitags von 18:30 bis 19:45 Uhr**

Ort

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

Zeitraum

27.09. bis 29.11.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

**Friederike Scholz** – Yogalehrerin

Mitglieder

65,00 Euro

Nicht-Mitglieder

130,00 Euro

441

## BEWEGEN STATT SCHONEN

Ein Ganzkörperkräftigungsprogramm



Eine rückengerechte Haltung, erhöhte Bewegungsaktivität, eine starke Körpermitte und insgesamt gestärkte Muskulatur – all das kannst du durch dieses gezielte Ganzkörpertraining erreichen. In diesem Kurs werden die motorischen Fähigkeiten durch vielfältige Übungen verbessert, um die Gesundheit zu fördern und die körperliche Belastbarkeit zu steigern. Jede Kursstunde endet mit Entspannungs- und Dehnübungen. Freue dich auf abwechslungsreiche Kursstunden in angenehmer Atmosphäre.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.**

441

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

Ort

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

Zeitraum

17.09. bis 19.11.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

78,00 Euro

Nicht-Mitglieder

156,00 Euro

442

# HALTUNG UND BEWEGUNG DURCH GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG



Du sitzt viel, bewegst dich zu wenig, fühlst dich manchmal unbeweglich und verspannt? Dann ist dieser Bewegungskurs bestimmt das Richtige für dich! In diesem Präventionskurs trainierst du deine Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination und arbeitest dabei mit und ohne Hilfsmittel. Rückenfitness und Entspannung kommen ebenfalls nicht zu kurz.

Während des Kurses setzt du dich aktiv mit deinem Gesundheitsverständnis auseinander und erfährst mehr über die Zusammenhänge von Training und Gesundheit. So entwickelst du ein tieferes Verständnis für deinen Körper. Und gleichzeitig erlebst du in der Gruppe, dass Bewegung miteinander Spaß machen kann und du selbst der Motor für dein körperliches Wohlbefinden bist.

Bei trockenem Wetter findet der Kurs im Freien statt.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.**

442

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

Ort

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

Zeitraum

18.09. bis 04.12.2024

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

443

## OSTEOPOROSE-GYMNASTIK

Osteoporose ist eine Erkrankung des gesamten Skeletts und ist charakterisiert durch einen Verlust an Knochenmasse und Gewebestruktur. Die Knochen werden porös und können ihre tragende Funktion nicht mehr erfüllen. Durch regelmäßige körperliche Aktivität und eine ausgewogene Ernährung kannst du ein schnelles Fortschreiten der Erkrankung verhindern.

In diesem Kurs wirst du wirkungsvolle gymnastische Übungen zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur durchführen. Außerdem steht ein leichtes Ausdauertraining auf dem Programm, welches deinen Stoffwechsel ankurbelt und somit die Neubildung von Knochensubstanz unterstützt. Dehnungs- und Entspannungsübungen sind ebenso Teil des Kurses wie praktische Verhaltenstipps für den Alltag.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.**

443

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

Ort

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

Zeitraum

19.09. bis 05.12.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

03.10., 10.10.

Trainerin

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

Mitglieder

60,00 Euro

Nicht-Mitglieder

120,00 Euro

444

## RÜCKENKRAFTTRAINING – LIGHT

Hier lernst du eine andere Variante des Rückentrainings kennen: das Circuit-Sequenz-Training.

Die Stunde startet mit einem spielerischen Warm-up, gefolgt von Übungen an etwa 17 verschiedenen Stationen. Diese durchläufst du nacheinander in einer festgelegten Reihenfolge. Jede Station ist mit unterschiedlichen Hilfsmitteln, wie z. B. Bänken und Bällen, ausgestattet. Dabei werden Belastungsphasen durch aktive Pausen unterbrochen, um die Regeneration zu fördern. Den Abschluss der Stunde bildet ein lockerndes und entspannendes Dehnungsprogramm.

Das Ziel dieses Kurses ist es, deinen gesamten Haltungsapparat günstig zu beeinflussen und einen Kraftzuwachs zu erzielen. Entscheidend ist dabei die von Station zu Station wechselnde muskuläre Belastung.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.**

444

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

Ort

SPORTGARTEN - Rebstöcker Weg 15 - **Sporthalle**

Zeitraum

31.10. bis 28.11.2024

Einheiten

5

Ausfallzeiten

keine

Trainer

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

Mitglieder

26,00 Euro

Nicht-Mitglieder

52,00 Euro

445

## FELDENKRAIS®

In diesem Kurs lernst du, dich mit größerer Leichtigkeit, Harmonie und Mühelosigkeit zu bewegen. Entdecke die Freude daran, Bewegungsabläufe zu erforschen, um deine Flexibilität, Koordination und dein allgemeines Wohlbefinden zu verbessern. Egal ob im Alltag oder im Sport, oft hindern uns eingefahrene Bewegungsmuster daran, Bewegungen in ihrer vollen Funktionalität auszuführen, was letztendlich zu Schmerzen führen kann.

Die Feldenkrais®-Methode ist für dich geeignet, wenn du deine Bewegungsmöglichkeiten erweitern möchtest, nach neuen Wegen im Umgang mit körperlichen Herausforderungen suchst und ein tieferes Bewusstsein für dich selbst entwickeln möchtest. Mögliche Themen des Unterrichts sind: „Wie drehe ich mich leicht?“ „Wie richte ich mich mühelos auf?“ „Wie bewege ich meinen Kopf frei?“ „Wie sitze ich bequem?“

Bitte bringe eine Decke und ein kleines, festes Kissen, sowie warme und bequeme Kleidung mit.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.**

445

**donnerstags von 19:15 bis 20:30 Uhr**

Ort

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

Zeitraum

19.09. bis 05.12.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

03.10., 24.10.

Trainerin

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

Mitglieder

96,00 Euro

Nicht-Mitglieder

192,00 Euro



**541**

**TRX®**

Der TRX® Suspension-Trainer ist ein Trainingsgerät, das Schwerkraft und Körpergewicht für ein effektives Ganzkörper-Workout nutzt. Durch das Training mit dem Schlingentrainer wirst du nicht nur Kraft und Ausdauer steigern, sondern auch Balance, Stabilität und Flexibilität verbessern. Du wirst schnell Erfolge spüren und feststellen, wie bekannte Übungen noch effektiver und wirkungsvoller werden können.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.**

**541**

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

Ort

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

Zeitraum

17.09. bis 03.12.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

15.10., 22.10.

Trainerin

**Marion Müller** – Fitnesstrainerin A-Lizenz

Mitglieder

82,00 Euro

Nicht-Mitglieder

164,00 Euro

542

## FUNCTIONAL TRAINING

Wenn du Lust auf ein kurzweiliges, knackiges Training hast, bist du in diesem Kurs genau richtig! Funktional trainieren bedeutet, komplexe Übungen durchzuführen, die für den Alltag und sportliche Aktivitäten wichtig sind. Anstatt sich auf isolierte Muskelgruppen zu konzentrieren, wird in diesem Kurs der Körper als Ganzes trainiert, um deine Kraft, Stabilität, Mobilität und Ausdauer zu verbessern. Hierbei nutzen wir nicht nur Eigengewichtsübungen, sondern greifen auch auf zusätzliche Ausrüstung wie Kettlebells, Langhanteln oder Schlingentrainer zurück, um ein herausforderndes Training zu ermöglichen.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.**

542

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

Ort

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

Zeitraum

18.09. bis 04.12.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

16.10., 23.10.

Trainerin

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

Mitglieder

60,00 Euro

Nicht-Mitglieder

120,00 Euro

543

## SELBSTVERTEIDIGUNG – BASICS

Die Fähigkeit, sich selbst zu verteidigen, ist eine wichtige Kompetenz, die jeder erlernen kann. Unser Selbstverteidigungskurs bietet dir die Möglichkeit, realistische und wirksame Techniken zu erlernen, um dich in verschiedenen Gefahrensituationen zu schützen.

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

Bitte trage Sportkleidung und verzichte auf Schmuck.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.**

543

Ort	mittwochs von 20:00 bis 21:30 Uhr
Zeitraum	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6
Einheiten	02.10. bis 04.12.2024
Ausfallzeiten	10
Trainer	keine
Mitglieder	<b>Alexander Maier</b> - Kampfsportler, Selbstverteidigungslehrer
Nicht-Mitglieder	90,00 Euro
	180,00 Euro

544

## INDOOR CYCLING

Indoor Cycling ist ein perfektes Ausdauertraining für alle, die schnell in Form kommen wollen. Bei guter Musik und einer energiegeladenen Atmosphäre kannst du in diesem Kurs effektiv dein Herz-Kreislaufsystem und deine Muskulatur trainieren. Aufgrund der optimalen Betreuung durch unsere Trainerin und der anpassbaren Intensität ist dieser Kurs sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene geeignet.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.**

544

**donnerstags von 08:30 bis 09:30 Uhr**

Ort

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

Zeitraum

10.10. bis 28.11.2024

Einheiten

8

Ausfallzeiten

keine

Trainer

**Anke Nels** - Sportwissenschaftlerin, Übungsleiterin für Indoor Cycling

Mitglieder

41,60 Euro

Nicht-Mitglieder

83,20 Euro

741

## DANCE CONNECTION: ORIENTALISCHER TANZ – BOLLYWOOD TANZ

**Orientalischer Tanz: Erlebe Eleganz und Sinnlichkeit**

Der Orientalische Tanz, ein klassisch-ägyptischer Tanzstil, ist für alle Altersgruppen und Körpertypen geeignet. Im Zentrum steht die Freude an der Bewegung zur Musik. Das Tanzen fördert nicht nur dein Körpergefühl und deine Haltung, sondern stärkt auch den Rücken, den Bauch und den Beckenboden. In unserem Kurs lernst du Basisrhythmen, isolierte Bewegungen, Grundschrirte und Shimmies.

**Bollywood-Tanz: Entdecke die Vielfalt Indiens**

Erkunde mit uns die faszinierende Welt des Bollywood-Tanzes, der Elemente aus dem klassischen indischen Tempeltanz, indischer Folklore, modernen Tanzformen und Improvisation vereint. In unserem Kurs erlernst du grundlegende Schritte, Handgesten (Hasta-Mudra) und Mimik. Anschließend wirst du die erlernten Schritte und Bewegungen in einer anmutigen Choreografie zu traumhafter Musik kombinieren.

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

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.**

741

	<b>mittwochs von 18:00 bis 19:00 Uhr</b>
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - <b>Raum 5</b>
Zeitraum	18.09. bis 16.10.2024
Einheiten	5
Ausfallzeiten	keine
Trainerin	<b>Sharnel Burchard</b> - Tanzlehrerin
Mitglieder	26,00 Euro
Nicht-Mitglieder	52,00 Euro

**742**

# LINDY HOP

**[Fortgeschrittene]**

Willkommen in der pulsierenden Welt des Lindy Hop! Dieser mitreißende Tanzstil entstand einst zu den Klängen der Big Bands der 20er und 30er Jahre und hat bis heute nichts von seiner Faszination verloren.

Lindy Hop ist mehr als nur ein Tanz - es ist ein Ausdruck von Lebensfreude, Leidenschaft und kreativer Freiheit. Von schwingenden Rhythmen bis hin zu kraftvollen Akzenten bietet der Lindy Hop eine einzigartige Möglichkeit, sich zur Musik zu bewegen und dabei ganz im Moment zu leben.

In unserem Kurs lernst du nicht nur die grundlegenden Schritte und Techniken, sondern auch die Kunst der Improvisation, die dem Lindy Hop seinen einzigartigen Charme verleiht. Egal, ob du ein versierter Tänzer bist oder noch wenig Lindy Hop-Erfahrung hast, unsere erfahrene Lehrerin führt dich mit Begeisterung und Geduld durch jede Stufe deiner Tanzreise.

Bereit, den Sprung zu wagen? Komm vorbei und entdecke die Faszination des Lindy Hop!

Bitte bringe ein Handtuch mit und trage flache Schuhe.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs solltest du bereits Lindy Hop-Erfahrung haben (ca. 3 Monate) und die Basic-Schritte beherrschen.**

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

Ort

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

Zeitraum

25.09. bis 11.12.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

16.10., 23.10.

Trainerin

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

Mitglieder

69,00 Euro

Nicht-Mitglieder

138,00 Euro

**743****SOLO JAZZ****[Fortgeschrittene]**

Heutzutage bezeichnet die Swing-Tanzgemeinde den Solo-Jazztanz (auch bekannt als Jazz Steps, Vintage Jazz oder Jazz Roots) als eine Tanzform, die allein zu verschiedenen Jazzmusikstilen getanzt werden kann. Solo Jazz zeichnet sich insbesondere 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 entweder frei und improvisiert oder in choreografierten Routinen wie dem Shim Sham Shimmy, dem Big Apple oder dem Tranky Doo getanzt werden.

Bitte bringe ein Handtuch mit und trage flache Schuhe.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs solltest du bereits Solo Jazz-Erfahrung haben (ca. 3 Monate) und die Basic-Schritte beherrschen.**

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

Ort

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

Zeitraum

25.09. bis 11.12.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

16.10., 23.10.

Trainerin

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

Mitglieder

69,00 Euro

Nicht-Mitglieder

138,00 Euro

**744****DISCO-FOX****[Mittelstufe]**

Der Discofox ist ein mitreißender Paartanz, der sich durch seinen charakteristischen Schwung und seine Vielseitigkeit auszeichnet. Von schnellen Drehungen bis hin zu eleganten Schritten bietet der Discofox eine breite Palette an Bewegungen, die jeden auf die Tanzfläche locken - ganz gleich, ob zu aktuellen Chart-Hits, zeitlosen Disco-Klassikern oder stimmungsvoller Schlagermusik. Disco-Fox kannst du in Clubs, auf Partys und sogar auf Bällen tanzen.

Für diesen Kurs sind nur Paaranmeldungen möglich.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs solltest du bereits Disco Fox-Erfahrung (ca. 3 Monate) haben und die Basic-Schritte beherrschen.**

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

Ort

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

Zeitraum

21.09. bis 14.12.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

26.10., 02.11., 07.12.

Trainer

**Péter Gál** – Tanzlehrer

Mitglieder

69,00 Euro

Nicht-Mitglieder

138,00 Euro



**745**

# SALSA CUBANA

**[Mittelstufe]**

Die Salsa Cubana ist mehr als nur ein Tanz - sie ist eine Hymne an die Lebensfreude, Leidenschaft und Energie Kubas. Mit ihren mitreißenden Rhythmen, verspielten Bewegungen und leidenschaftlichen Drehungen ist die Salsa Cubana ein Ausdruck von Lebenslust und Gemeinschaft. Egal, ob du jung oder alt, sportlich oder unsportlich, extrovertiert oder schüchtern bist - Salsa ist für jeden geeignet. Salsa tanzen erhöht das Selbstbewusstsein, macht beweglich und fit.

Für diesen Kurs sind nur Paaranmeldungen möglich.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs solltest du bereits Salsa Cubana-Erfahrung (ca. 3 Monate) haben und die Basic-Schritte beherrschen.**

**745**

Ort

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

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

Zeitraum

21.09. bis 14.12.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

26.10., 02.11., 07.12.

Trainer

**Péter Gál** – Tanzlehrer

Mitglieder

69,00 Euro

Nicht-Mitglieder

138,00 Euro