

# Premium- und Bambini-Kurse

Januar - April 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>15:00-16:00 Uhr # 001</b> <b>Functional Training für Mütter (mit Baby)</b> SPORTFABRIK mit Anke Nels 20.01.-24.03. – 10 Einheiten M: 69,00 € NM: 138,00 €	<b>15:15-16:15 Uhr # 403</b> <b>Osteoporose-Gymnastik</b> SPORTFABRIK mit Gabriela Grünzinger 14.01.-18.03. – 10 Einheiten M: 60,00 € NM: 120,00 €	<b>09:30-10:30 Uhr # 004</b> <b>Buggyfit (mit Baby)</b> SPORTFABRIK mit Katja Ronniger 22.01.-26.03. – 10 Einheiten M: 69,00 € NM: 138,00 €	<b>08:45-09:45 Uhr # 404</b> <b>Osteoporose-Gymnastik</b> SPORTPUNKT Raum 6 mit Lucie Schreier 23.01.-27.03. – 10 Einheiten M: 60,00 € NM: 120,00 €	<b>18:15-19:30 Uhr # 311</b> <b>Yoga Basics</b> SPORTPUNKT Raum 5 mit Miriam Wolf 24.01.-21.02. – 5 Einheiten M: 32,50 € NM: 65,00 €
<b>15:00-16:00 Uhr # 002</b> <b>Beckenboden-Training</b> SPORTFABRIK mit Sabine Nauheimer 20.01.-31.03. – 10 Einheiten M: 60,00 € NM: 120,00 €	<b>16:15-17:45 Uhr # 405</b> <b>Bewegen statt schonen</b> SPORTFABRIK mit Gabriela Grünzinger 14.01.-18.03. – 10 Einheiten M: 78,00 € NM: 156,00 €	<b>09:30-10:30 Uhr # 005 + # 007</b> <b>Babyfit (6-12 Monate)</b> SPORTFABRIK mit Sandra Henig 22.01.-05.03. – 7 Einheiten 12.03.-07.05. – 7 Einheiten M: 59,50 € NM: 119,00 €	<b>09:45-10:45 Uhr # 011</b> <b>Indoor Cycling für Mütter (mit Kinderbetreuung)</b> SPORTFABRIK mit Anke Nels 23.01.-27.03. – 10 Einheiten M: 85,00 € NM: 170,00 €	
<b>15:10-16:10 Uhr # 101</b> <b>Kinder-Ballett (4-5 Jahre)</b> SPORTPUNKT Raum 7 mit Sabine Jugert 20.01.-24.03. – 10 Einheiten M: 85,00 € NM: 111,50 €	<b>17:15-18:30 Uhr # 303</b> <b>Hatha Yoga – Gelenke &amp; Wirbelsäule</b> SPORTFABRIK mit Amela Isic 21.01.-25.03. – 10 Einheiten M: 75,00 € NM: 150,00 €	<b>10:45-11:45 Uhr # 006 + # 008</b> <b>Babyfit (6-12 Monate)</b> SPORTFABRIK mit Sandra Henig 22.01.-05.03. – 7 Einheiten 12.03.-07.05. – 7 Einheiten M: 59,50 € NM: 119,00 €	<b>11:00-12:00 Uhr # 012</b> <b>Mamifit (mit Kinderbetreuung)</b> SPORTFABRIK mit Anke Nels 23.01.-27.03. – 10 Einheiten M: 85,00 € NM: 170,00 €	
<b>16:15-17:15 Uhr # 102</b> <b>Kinder-Ballett (6-8 Jahre)</b> SPORTPUNKT Raum 7 mit Sabine Jugert 20.01.-24.03. – 10 Einheiten M: 85,00 € NM: 111,50 €	<b>18:30-19:45 Uhr # 304</b> <b>Hatha Yoga – Über Akzeptanz zum inneren Gleichgewicht</b> SPORTFABRIK mit Amela Isic 21.01.-25.03. – 10 Einheiten M: 75,00 € NM: 150,00 €	<b>12:00-13:00 Uhr # 009 + # 010</b> <b>Babymassage (bis 6 Monate)</b> SPORTFABRIK mit Sandra Henig 22.01.-05.03. – 7 Einheiten 12.03.-07.05. – 7 Einheiten M: 59,50 € NM: 119,00 €	<b>17:30-19:00 Uhr # 408</b> <b>Selbstverteidigung – Basics</b> SPORTFABRIK mit Alexander Maier 23.01.-27.03. – 10 Einheiten M: 90,00 € NM: 180,00 €	
<div style="text-align: center;"> <p>Weitere Informationen und Anmeldeformulare:  <a href="http://www.ftg-frankfurt.de">www.ftg-frankfurt.de</a></p>  </div>		<b>15:00-16:00 Uhr # 103</b> <b>Fit &amp; Jump – Trampolinturnen (ab 6 Jahren)</b> SPORTPUNKT Halle 3 mit Sabrina Bergmann 22.01.-02.04. – 10 Einheiten M: 85,00 € NM: 111,50 €	<b>18:15-19:30 Uhr # 309</b> <b>Yoga für den Rücken</b> SPORTPUNKT Raum 5 mit Helmut Zilliox 23.01.-27.03. – 10 Einheiten M: 65,00 € NM: 130,00 €	
		<b>16:45-17:45 Uhr # 402</b> <b>Funktionelles Faszientraining</b> SPORTFABRIK mit Gabriela Grünzinger 15.01.-12.02. – 5 Einheiten M: 30,00 € NM: 60,00 €		

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag
<b>16:15-17:15 Uhr # 401</b> <b>Funktionelles Faszientraining</b> SPORTFABRIK mit Sabine Nauheimer 20.01.-31.03. – 10 Einheiten M: 60,00 € NM: 120,00 €	<b>18:15-19:15 Uhr # 305</b> <b>Pilates</b> SPORTFABRIK mit Corinna Wolf 14.01.-18.03. – 10 Einheiten M: 52,00 € NM: 104,00 €	<b>18:15-19:45 Uhr # 406</b> <b>Haltung und Bewegung</b> SPORTFABRIK mit Doris Schmidt 15.01.-02.04. – 12 Einheiten M: 108,00 € NM: 216,00 €	<b>19:15-20:30 Uhr # 409</b> <b>Feldenkrais®</b> SPORTFABRIK mit Astrid Weiß 23.01.-27.03. – 10 Einheiten M: 96,00 € NM: 192,00 €	<b>15:00-16:00 Uhr # 703</b> <b>Rock and Roll [E-M]</b> SPORTPUNKT Raum 7 mit Péter Gál 08.02.-29.03. – 8 Einheiten M: 55,00 € NM: 110,00 €
<b>17:15-18:30 Uhr # 301</b> <b>Hatha Yoga – Yin Yoga</b> SPORTFABRIK mit Amela Isic 20.01.-24.03. – 10 Einheiten M: 75,00 € NM: 150,00 €	<b>19:00-20:30 Uhr # 306</b> <b>Mindful Hatha Yoga</b> SPORTPUNKT Raum 6 mit Ulrike Klabunde 21.01.-25.03. – 10 Einheiten M: 78,00 € NM: 156,00 €	<b>18:30-19:30 Uhr # 701</b> <b>Lindy Hop [E]</b> SPORTPUNKT Raum 7 mit Giuseppina Galloro 22.01.-26.03. – 10 Einheiten M: 69,00 € NM: 138,00 €	<b>19:15-20:15 Uhr # 410</b> <b>Rückenkräfttraining</b> SPORTGARTEN mit Sabine Blesching 23.01.-20.02. – 5 Einheiten M: 26,00 € NM: 52,00 €	<b>16:15-17:15 Uhr # 704</b> <b>Disco Hustle [M]</b> SPORTPUNKT Raum 7 mit Péter Gál 08.02.-29.03. – 8 Einheiten M: 55,00 € NM: 110,00 €
<b>18:30-19:45 Uhr # 302</b> <b>Hatha Yoga – 8 Stufen des Hatha-Yogawegs</b> SPORTFABRIK mit Amela Isic 20.01.-24.03. – 10 Einheiten M: 75,00 € NM: 150,00 €		<b>19:15-20:15 Uhr # 307</b> <b>Yoga Slow</b> SPORTFABRIK mit Heike Kleinfeldt 22.01.-26.03. – 10 Einheiten M: 52,00 € NM: 104,00 €	<b>19:30-20:45 Uhr # 310</b> <b>Yoga – Aerial Yoga</b> SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 06.02.-13.03. – 6 Einheiten M: 54,00 € NM: 108,00 €	
<b>19:45-21:00 Uhr # 003</b> <b>Hatha Yoga für Schwangere</b> SPORTFABRIK mit Amela Isic 20.01.-10.03. – 8 Einheiten M: 60,00 € NM: 120,00 €		<b>19:15-20:30 Uhr # 308</b> <b>Tai Chi und Chi Gong</b> SPORTPUNKT Raum 5 mit Anke Schuster 22.01.-26.03. – 10 Einheiten M: 65,00 € NM: 130,00 €		
		<b>19:45-20:45 Uhr # 702</b> <b>Solo Jazz [F]</b> SPORTPUNKT Raum 7 mit Giuseppina Galloro 22.01.-26.03. – 10 Einheiten M: 69,00 € NM: 138,00 €		
§ Zertifizierter Präventionskurs  [E] Einsteiger [M] Mittelstufe [F] Fortgeschrittene		<b>20:00-21:00 Uhr # 407</b> <b>Functional Training</b> SPORTFABRIK mit Stefanie Wolf 15.01.-02.04. – 10 Einheiten M: 60,00 € NM: 120,00 €		

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




**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

## RUND UM DIE SCHWANGERSCHAFT

- 001 Functional Training für Mütter (mit Baby)
- 002 Beckenboden-Training
- 003 Hatha Yoga für Schwangere
- 004 Buggyfit (mit Baby)
- 005 – 008 Babyfit (6-12 Monate)
- 009 + 010 Babymassage (bis 6 Monate)
- 011 Indoor Cycling für Mütter (mit Kinderbetreuung)
- 012 Mamifit (mit Kinderbetreuung)

§

## KINDER & JUGENDLICHE

- 101 Kinder-Ballett (4-5 Jahre)
- 102 Kinder-Ballett (6-8 Jahre)
- 103 Fit & Jump – Trampolinturnen (ab 6 Jahren)

## ERWACHSENE

### BODY & MIND

- 301 Hatha Yoga – Yin Yoga | Entspannend und Meditativ
- 302 Hatha Yoga – 8 Stufen des Hatha-Yogawegs
- 303 Hatha Yoga – Gelenke & Wirbelsäule
- 304 Hatha Yoga – Über Akzeptanz zum inneren Gleichgewicht
- 305 Pilates
- 306 Mindful Hatha Yoga
- 307 Yoga Slow
- 308 Tai Chi und Chi Gong
- 309 Yoga für den Rücken
- 310 Aerial Yoga
- 311 Yoga Basics

§

§

§

§

## FIT & VITAL

- 002** Beckenboden-Training
- 401 + 402** Funktionelles Faszientraining
- 403 + 404** Osteoporose-Gymnastik
- 405** Bewegen statt schonen
- 406** Haltung und Bewegung
- 407** Functional Training
- 408** Selbstverteidigung – Basics
- 409** Feldenkrais®
- 410** Rückenkräfttraining

§

§

## TANZ

- 701** Lindy Hop [Einsteiger]
- 702** Solo Jazz [Fortgeschrittene]
- 703** Rock and Roll [Einsteiger bis Mittelstufe]
- 704** Disco Hustle [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 bezahlen 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. Nur dann können wir deine Anmeldung bearbeiten.

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 gib 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.

001

# FUNCTIONAL TRAINING FÜR MÜTTER

(mit Baby)

Wenn du Lust auf ein kurzweiliges, effektives Training hast, bist du in diesem Kurs genau richtig! Funktional trainieren bedeutet, komplexe Übungen durchzuführen, die für den Alltag als Mama sowie 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 liegt der Fokus auf der Körpermitte, die nach einer Schwangerschaft und Geburt besondere Aufmerksamkeit bedarf.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs solltest du deine Rückbildung und mindestens einen weiteren Aufbaukurs bereits abgeschlossen haben.**

001

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

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47

Zeitraum

20.01. bis 24.03.2025

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

69,00 Euro

Nicht-Mitglieder

138,00 Euro

002

## 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.**

002

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

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47

Zeitraum

20.01. bis 31.03.2025

Einheiten

10

Ausfallzeiten

03.03.

Trainerin

**Sabine Nauheimer** - Fitnesstrainerin A-Lizenz,  
Faszientrainerin, Beckenbodentrainerin

Mitglieder

60,00 Euro

Nicht-Mitglieder

120,00 Euro

003

# HATHA YOGA FÜR SCHWANGERE

§ - Zertifizierter  
Präventionskurs

Yoga ist ein jahrtausendealter, ganzheitlicher Übungsweg mit dem Ziel, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und die Aufmerksamkeit auf den Atemfluss zu lenken. In diesem Kurs fördern spezielle, ruhige Dehnungs- und Entspannungsübungen die Flexibilität deines Beckens und intensivieren die Kommunikation zwischen dir und deinem Kind, während Körper und Geist gestärkt werden. Zusätzlich hilft dieser Kurs dir, Beschwerden zu lindern, eine angenehme Schwangerschaft zu erleben und eine leichte Geburt zu fördern.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs solltest du dich mindestens in der 13. Schwangerschaftswoche befinden oder Rücksprache mit deinem Arzt halten.**

003

**montags von 19:45 bis 21:00 Uhr**

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47

Zeitraum

20.01. bis 10.03.2025

Einheiten

8

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

60,00 Euro

Nicht-Mitglieder

120,00 Euro

004

## BUGGYFIT

(mit Baby)

Dieser Kurs ist ideal für Mamas, die nach der Rückbildung sanft und effektiv wieder in Bewegung kommen wollen. Dein Baby ist im Kinderwagen oder in der Trage ganz nah bei dir und du kannst die ganze Zeit auf seine Bedürfnisse eingehen.

Die Kursstunden sind an die Bedürfnisse von frischgebackenen Mamas angepasst: Du stärkst deine Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Du lernst neue Übungen, die deinen Beckenboden kräftigen. Das Ganzkörpertraining an der frischen Luft stärkt zudem dein Immunsystem. Auch, wenn das Wetter mal nicht so gut ist, wirst du merken, wie gut es sich anfühlt, im Freien zu trainieren.

Egal, ob du gerade erst nach der Geburt wieder einsteigst oder schon etwas fitter bist – das Training ist für alle Levels geeignet.

Der Treffpunkt ist vor dem Eingang der SPORTFABRIK der FTG Frankfurt.

Bei schlechtem Wetter findet der Kurs drinnen, in Gym 2, statt.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs solltest du deine Rückbildung bereits abgeschlossen haben.**

004

**mittwochs von 09:30 bis 10:30 Uhr**

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47

Zeitraum

22.01. bis 26.03.2025

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

**Katja Ronniger** - Fitnesstrainerin B-Lizenz, Kursleiterin für Beckenbodengymnastik

Mitglieder

69,00 Euro

Nicht-Mitglieder

138,00 Euro

## 005 bis 008

### BABYFIT (6 bis 12 Monate)

„Baby-Fit“ richtet sich an Mamas und Papas, die mit ihrem Nachwuchs in spielerischer Bewegung gemeinsame Stunden verbringen möchten. Durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen wird dein Baby in seiner Entwicklung gefördert und eure Bindung zueinander gestärkt. Fingerspiele, Bewegungslieder, Tast- und Greifspiele sowie Geschicklichkeitsübungen gehören genauso zum Stundenaufbau wie gemeinsames Krabbeln, Toben und Singen.

#### 005

**mittwochs von 09:30 bis 10:30 Uhr**

#### 006

**mittwochs von 10:45 bis 11:45 Uhr**

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47
Zeitraum	22.01. bis 05.03.2025
Einheiten	7
Ausfallzeiten	keine
Trainerin	<b>Sandra Henig</b> - Massagetherapeutin, Kursleiterin für Kinderkurse
Mitglieder	59,50 Euro
Nicht-Mitglieder	119,00 Euro

#### 007

**mittwochs von 09:30 bis 10:30 Uhr**

#### 008

**mittwochs von 10:45 bis 11:45 Uhr**

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47
Zeitraum	12.03. bis 07.05.2025
Einheiten	7
Ausfallzeiten	09.04., 16.04.
Trainerin	<b>Sandra Henig</b> - Massagetherapeutin, Kursleiterin für Kinderkurse
Mitglieder	59,50 Euro
Nicht-Mitglieder	119,00 Euro

## 009 und 010

# BABYMASSAGE (bis 6 Monate)

Dieser Kurs verbindet Nähe, Geborgenheit und Entspannung und unterstützt die gesunde Entwicklung deines Kindes. Die Massage bietet dir die Möglichkeit, dein Kind auch über das Baby-Alter hinaus zu begleiten und ihm liebevoll zu begegnen.

Gern gesehen sind auch Papas mit ihrem Nachwuchs.

Außerdem ist der Kurs für Zwillinge geeignet, die Kursleiterin ist gerne bereit zu helfen.

Bitte bringe eine Decke oder ein Handtuch sowie dein eigenes naturreines, nicht parfümiertes Baby-Massageöl mit.

### 009

**mittwochs von 12:00 bis 13:00 Uhr**

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47
Zeitraum	22.01. bis 05.03.2025
Einheiten	7
Ausfallzeiten	keine
Trainerin	<b>Sandra Henig</b> - Massagetherapeutin, Kursleiterin für Kinderkurse
Mitglieder	59,50 Euro
Nicht-Mitglieder	119,00 Euro

### 010

**mittwochs von 12:00 bis 13:00 Uhr**

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47
Zeitraum	12.03. bis 07.05.2025
Einheiten	7
Ausfallzeiten	09.04., 16.04.
Trainerin	<b>Sandra Henig</b> - Massagetherapeutin, Kursleiterin für Kinderkurse
Mitglieder	59,50 Euro
Nicht-Mitglieder	119,00 Euro

011

# INDOOR CYCLING FÜR MÜTTER

(mit Kinderbetreuung)

Indoor Cycling ist ein effektives Kraft-Ausdauertraining und daher perfekt für dich geeignet, wenn du nach deiner Schwangerschaft wieder in Form kommen möchtest. In diesem Kurs trainierst du bei guter Musik und mit viel Spaß unter Gleichgesinnten. Während deines Trainings kümmert sich unsere Kinderbetreuung liebevoll um dein Baby.

Die Indoor Cycling-Bikes können mit normalen Hallenschuhen gefahren werden, sind jedoch auch mit Klickpedalen (SPD-System) ausgerüstet.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs solltest du deine Rückbildung bereits abgeschlossen haben.**

011

**donnerstags von 09:45 bis 10:45 Uhr**

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47

Zeitraum

23.01. bis 27.03.2025

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

85,00 Euro

Nicht-Mitglieder

170,00 Euro

012

## MAMIFIT

(mit Kinderbetreuung)

"Mama sein - Frau bleiben!" Getreu diesem Motto erwartet dich in diesem Kurs ein gezieltes Bauch-, Beckenboden- und Rückentraining. Dadurch werden natürliche Rückbildungsprozesse unterstützt und dem Wunsch nach einer straffen Figur nachgegangen. Ein rundes und ganzheitliches Programm, bei dem Kräftigung und Stretching eine Einheit bilden. Während deines Trainings kümmert sich unsere Kinderbetreuung liebevoll um dein Baby.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs solltest du deine Rückbildung  
bereits abgeschlossen haben.**

012

Ort	<b>donnerstags von 11:00 bis 12:00 Uhr</b> SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47
Zeitraum	23.01. bis 27.03.2025
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainerin	<b>Anke Nels</b> - Sportwissenschaftlerin, Übungsleiterin für Indoor Cycling
Mitglieder	85,00 Euro
Nicht-Mitglieder	170,00 Euro

## 101 und 102

# KINDER-BALLETT

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.

### 101

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

4 bis 5 Jahre

### 102

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

6 bis 8 Jahre

Ort

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

Zeitraum

20.01. bis 24.03.2025

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

**Sabine Jugert** - Tanzpädagogin

Mitglieder

85,00 Euro

Nicht-Mitglieder

111,50 Euro

**103**

## **FIT & JUMP – TRAMPOLINTURNEN**

**(ab 6 Jahren)**

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

Bitte Turnschlappchen mitbringen.

**103**

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

Ort

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

Zeitraum

22.01. bis 02.04.2025

Einheiten

10

Ausfallzeiten

12.03.

Trainerin

**Sabrina Bergmann** - Sportwissenschaftlerin B.A.,  
Trampolin-Schein

Mitglieder

85,00 Euro

Nicht-Mitglieder

111,50 Euro

301

# HATHA YOGA – YIN YOGA

## Entspannend und Meditativ

§ - Zertifizierter  
Präventionskurs

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 aktive Muskelanspannung über längere Zeit, was eine gezielte Wirkung auf die tiefen Bindegewebsschichten (Faszien, lat. Band) ermöglicht. Durch das sanfte Dehnen deiner Muskeln, Sehnen und Bänder 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 diesem Kurs benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.**

301

**montags von 17:15-18:30 Uhr**

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47

Zeitraum

20.01. bis 24.03.2025

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

302

# HATHA YOGA – 8 STUFEN DES HATHA-YOGAWEGS

§ - Zertifizierter  
Präventionskurs

Je nach Interesse und Bedürfnis kann Yoga über verschiedene Wege praktiziert werden (z. B. Bhakti Yoga: Der Wege der Hingabe; Karma Yoga: Der Weg des Handelns). Hatha Yoga ist der Teil des Yogawegs, der über acht Stufen praktiziert wird: Yama (Umgang mit anderen Lebewesen), Niyama (Umgang mit sich selbst), Asana (körperliche Stellungen), Pranayama (Atemübungen), Pratyahara (Rückzug der Sinne), Dharana (Konzentration), Dhyana (Mediation) Samadi (überbewusster Zustand).

Ziel dieses Kurses ist es, dass du dich stufenweise einer tiefen Konzentration und Meditation annäherst.

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

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

302

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

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47

Zeitraum

20.01. bis 24.03.2025

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

75,00 Euro

Nicht-Mitglieder

150,00 Euro

303

# HATHA YOGA – GELENKE & WIRBELSÄULE

§ - Zertifizierter  
Präventionskurs

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.**

303

**dienstags von 17:15 bis 18:30 Uhr**

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47

Zeitraum

21.01. bis 25.03.2025

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

304

# HATHA YOGA

§ - Zertifizierter  
Präventionskurs

## Über Akzeptanz zu Gelassenheit und innerem Gleichgewicht

„Es ist paradox, aber wenn ich mich so akzeptiere, wie ich bin, dann kann ich mich auch verändern.“ Dieses Zitat stammt von Carl Rogers, dem Begründer der nichtdirektiven Gesprächstherapie.

Akzeptanz bedeutet, dass wir eine Person, ein Problem oder eine Situation so annehmen, wie sie ist, obwohl sie nicht unseren Wünschen und Erwartungen entsprechen. Dadurch entsteht ein inneres Gleichgewicht für eine aktive Lebensgestaltung.

Ziel dieses Kurses ist ein inneres Gleichgewicht zu entwickeln.

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

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

304

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

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47

Zeitraum

21.01. bis 25.03.2025

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

## 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.**

305

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

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47

Zeitraum

14.01. bis 18.03.2025

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

52,00 Euro

Nicht-Mitglieder

104,00 Euro

306

## YOGA – MINDFUL HATHA YOGA

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 benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.**

306

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

Ort

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

Zeitraum

21.01. bis 25.03.2025

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

78,00 Euro

Nicht-Mitglieder

156,00 Euro

307

## YOGA SLOW

"Yoga Slow" ist ein sanfter, achtsamer Yogastil, der den Fokus auf langsame Bewegungen, tiefe Atmung und bewusstes Spüren des Körpers legt. Dieser Kurs eignet sich somit ideal, um zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen.

Während der Übungen verweilst du länger in den Asanas, um jede Bewegung intensiv zu erleben und deinem Körper Raum zu geben, sich zu öffnen. Die langsamen Übergänge helfen dir, den Atem mit den Bewegungen zu synchronisieren und den Geist zu beruhigen.

"Yoga Slow" ist perfekt für Anfänger sowie erfahrene Yogis, die ihre Praxis vertiefen und in eine meditative Ruhe eintauchen möchten. Es fördert Flexibilität, Balance und innere Gelassenheit, ohne den Körper zu überfordern.

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

307

Ort

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

Zeitraum

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47

Einheiten

22.01. bis 26.03.2025

Ausfallzeiten

10

Trainerin

keine

Mitglieder

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

Nicht-Mitglieder

52,00 Euro

104,00 Euro

308

## 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.**

308

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

Ort

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

Zeitraum

22.01. bis 26.03.2025

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

**Anke Schuster** - Taijilehrerin, Qigonglehrerin,  
Yogalehrerin

Mitglieder

65,00 Euro

Nicht-Mitglieder

130,00 Euro

309

## 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.**

309

Ort	<b>donnerstags von 18:15 bis 19:30 Uhr</b> SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - <b>Raum 5</b>
Zeitraum	23.01. bis 27.03.2025
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	<b>Helmut Zilliox</b> - Yogalehrer
Mitglieder	65,00 Euro
Nicht-Mitglieder	130,00 Euro

310

## YOGA – AERIAL YOGA

Aerial Yoga wird mit Hilfe eines elastischen Tuches praktiziert, welches an der Decke aufgehängt wird. Inhalt ist der spielerische Umgang mit der Schwerkraft, bei dem 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.**

310

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

Ort

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

Zeitraum

06.02. bis 13.03.2025

Einheiten

6

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

54,00 Euro

Nicht-Mitglieder

108,00 Euro

311

## YOGA BASICS

Dieser Yoga-Kurs ist ideal für dich, wenn du in die Welt des Yoga eintauchen möchtest – egal, ob du Anfänger bist oder bereits Yoga-Erfahrung hast und deine Praxis vertiefen möchtest. 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.**

311

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

Ort

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

Zeitraum

24.01. bis 21.02.2025

Einheiten

5

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

**Miriam Wolf** - Yogalehrerin

Mitglieder

32,50 Euro

Nicht-Mitglieder

65,00 Euro

002

## 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.**

002

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

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47

Zeitraum

20.01. bis 31.03.2025

Einheiten

10

Ausfallzeiten

03.03.

Trainerin

**Sabine Nauheimer** - Fitnesstrainerin A-Lizenz,  
Faszientrainerin, Beckenbodentrainerin

Mitglieder

60,00 Euro

Nicht-Mitglieder

120,00 Euro

## 401 und 402

# FUNKTIONELLES FASZIENTRAINING

Funktionelles Faszientraining ist ein intensives Ganzkörpertraining, das dein gesamtes Faszien-system anspricht. Inhalte des Trainings sind Schwingen, Federn und langkettiges Dehnen sowie Übungen zur Verbesserung deiner Körperwahrnehmung, Atmung, Stabilität und Balance. Dadurch wird dein Körper geschmeidiger, belastbarer und weniger anfällig für Verletzungen. Verspannungen und Schmerzen können gelindert werden.

Faszientraining ist für alle geeignet. Am meisten profitieren Menschen mit Dysbalancen und Bewegungseinschränkungen (z. B. nach Verletzungen) sowie Sportler, die ihre Performance verbessern wollen.

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

### 401

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

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47
Zeitraum	20.01. bis 31.03.2025
Einheiten	10
Ausfallzeiten	03.03.
Trainerin	<b>Sabine Nauheimer</b> - Fitnesstrainerin A-Lizenz, Faszientrainerin, Beckenbodentrainerin
Mitglieder	60,00 Euro
Nicht-Mitglieder	120,00 Euro

### 402

**mittwochs von 16:45 bis 17:45 Uhr**

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47
Zeitraum	15.01. bis 12.02.2025
Einheiten	5
Ausfallzeiten	keine
Trainerin	<b>Gabriela Grünzinger</b> - Übungsleiterin B-Lizenz Sport in der Prävention, DTB-Rückentrainerin, Faszientrainerin, Pluspunkt Gesundheit DTB
Mitglieder	30,00 Euro
Nicht-Mitglieder	60,00 Euro

**403 und 404****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.**

**403****dienstags von 15:15 bis 16:15 Uhr**

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47

Zeitraum

14.01. bis 18.03.2025

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

60,00 Euro

Nicht-Mitglieder

120,00 Euro

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

Ort

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

Zeitraum

23.01. bis 27.03.2025

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

60,00 Euro

Nicht-Mitglieder

120,00 Euro

405

# BEWEGEN STATT SCHONEN

## Ein Ganzkörperkräftigungsprogramm

§ - Zertifizierter  
Präventionskurs

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.**

405

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

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47

Zeitraum

14.01. bis 18.03.2025

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

78,00 Euro

Nicht-Mitglieder

156,00 Euro

406

§ - Zertifizierter  
Präventionskurs

# 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.

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

406

mittwochs von 18:15 bis 19:45 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47

Zeitraum

15.01. bis 02.04.2025

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

**407**

## 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.**

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

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47

Zeitraum

15.01. bis 02.04.2025

Einheiten

10

Ausfallzeiten

19.02., 05.03.

Trainerin

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

Mitglieder

60,00 Euro

Nicht-Mitglieder

120,00 Euro

408

## 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 Gefahrensituationen zu schützen.

Jede Einheit besteht aus einem Theorie- und einem Praxisteil. Kernthemen der einzelnen Kurseinheiten sind:

### 1. Grundlagen der SV:

Was bedeutet Selbstverteidigung und wie schütze ich mich am effektivsten?

### 2. Rechtliche Grundlage:

Ab wann darf ich mich selbst verteidigen? Und wie weit darf ich gehen?

### 3. Täter Motivation:

Wie kann ich Gefahren erkennen und Konfrontationen vermeiden?

### 4. Konflikt Psychologie:

Wie kann ich Konfliktsituationen deeskalieren und welche Rolle spielen dabei Angst und Schuldgefühle?

### 5. Grenzen erkennen Grenzen wahren:

Was sind meine Grenzen und wie schaff ich es, diese zu verteidigen?

### 6. Mentale Vorbereitung:

Welche Konsequenzen birgt ein Konflikt und wie weit bin ich bereit zu gehen?

### 7. Intention und Druck:

Was sind meine Ziele in einem Konflikt und wie erreiche ich diese?

### 8. Leistungsfähigkeit unter Stress:

Welchen Einfluss hat meine körperliche Konstitution in der Selbstverteidigung?

### 9. Bewaffnete Angriff:

Was sind Gefahren bei einem bewaffneten Angriff und wie schütze ich mich davor?

### 10. Entscheidungen treffen unter Stress:

Welchen Einfluss hat meine mentale Konstitution in der Selbstverteidigung?

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

408

**donnerstags von 17:30 bis 19:00 Uhr**

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47

Zeitraum

23.01. bis 27.03.2025

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainer

**Alexander Maier** - Kampfsportler,  
Selbstverteidigungslehrer

Mitglieder

90,00 Euro

Nicht-Mitglieder

180,00 Euro

409

## 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.**

409

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

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47

Zeitraum

23.01. bis 27.03.2025

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

96,00 Euro

Nicht-Mitglieder

192,00 Euro

410

## RÜCKENKRAFTTRAINING

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.**

410

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

Ort

SPORTGARTEN

Zeitraum

23.01. bis 20.02.2025

Einheiten

5

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

**Sabine Blesching** – Trainerin C Breitensport,  
4XF Instructorin, DTB-Kursleiterin Sturzprävention

Mitglieder

26,00 Euro

Nicht-Mitglieder

52,00 Euro

**701****LINDY HOP****[Einsteiger]**

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. 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 benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.**

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

Ort

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

Zeitraum

22.01. bis 26.03.2025

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

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

702

**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.**

702

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

Ort

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

Zeitraum

22.01. bis 26.03.2025

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

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

**703**

# ROCK AND ROLL

**[Einsteiger bis Mittelstufe]**

Come and shake your legs, turn your partner while listen to Fats Domino, Chuck Berry, Bill Haley and Elvis Presley!

Schnelle Schritte, wirbelnde Drehungen und akrobatische Einlagen – das ist Rock 'n' Roll! Dieser energiegeladene Tanzstil ist der Inbegriff von Lebensfreude und Rebellion. Die Tanzflächen füllen sich mit Begeisterung, wenn die Hits aus den 50ern und 60ern erklingen – und auch heute noch bringt Rock 'n' Roll Menschen jeden Alters zum Tanzen und Feiern.

**Für diesen Kurs sind nur Paaranmeldungen möglich.**

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

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

Ort

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

Zeitraum

08.02. bis 29.03.2025

Einheiten

8

Ausfallzeiten

keine

Trainer

**Péter Gál** - Tanzlehrer

Mitglieder

55,00 Euro

Nicht-Mitglieder

110,00 Euro

**704**

# DISCO HUSTLE

**[Mittelstufe]**

Der "Disco Hustle" ist die Amerikanische Version des Disco-Fox. Er ist ein Partner- oder Paartanz, der mit lebhaften und rhythmischen Bewegungen zur Disco-Musik getanz wird. Im Vergleich zum Disco Fox hat er kompliziertere Wickelfiguren, schnellere Drehungen und ist viel dynamischer. Dank seiner energiegeladenen Art und dem Einfluss der Disco-Musik gilt der Hustle bis heute als ikonischer Tanzstil der 70er-Jahre.

**Für diesen Kurs sind nur Paaranmeldungen möglich.**

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

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

Ort

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

Zeitraum

08.02. bis 29.03.2025

Einheiten

8

Ausfallzeiten

keine

Trainer

**Péter Gál** - Tanzlehrer

Mitglieder

55,00 Euro

Nicht-Mitglieder

110,00 Euro