

Premium-Kurse

April - Juli 2024

Fit & Vital; Tanz

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag
<p>15:10-16:10 Uhr # 021 Kinder-Ballett (4-6 Jahre) SPORTPUNKT Raum 7 mit Sabine Jugert 22.04.-01.07. – 10 Einheiten M: 85,00 € NM: 116,50 €</p>	<p>16:15-17:45 Uhr # 421 Bewegen statt schonen SPORTFABRIK Gym 3 mit Gabriela Grünzinger 16.04.-25.06. – 10 Einheiten M: 78,00 € NM: 156,00 €</p>	<p>18:00-19:00 Uhr # 721 Orientalischer Tanz – Bollywood SPORTPUNKT Raum 5 mit Sharnel Burchard 24.04.-19.06. – 8 Einheiten M: 41,60 € NM: 83,20 €</p>	<p>08:45-09:45 Uhr # 423 Osteoporose-Gymnastik SPORTPUNKT Raum 6 mit Lucie Schreier 18.04.-18.07. – 10 Einheiten M: 60,00 € NM: 120,00 €</p>	<p>15:00-16:00 Uhr # 724 Disco-Fox [E-M] SPORTPUNKT Raum 7 mit Péter Gál 20.04.-06.07. – 10 Einheiten M: 69,00 € NM: 138,00 €</p>
<p>16:15-17:15 Uhr # 022 Kinder-Ballett (6-9 Jahre) SPORTPUNKT Raum 7 mit Sabine Jugert 22.04.-01.07. – 10 Einheiten M: 85,00 € NM: 116,50 €</p>		<p>18:15-19:45 Uhr # 422 Allgemeines Gesundheitstraining SPORTFABRIK Gym 3 mit Doris Schmidt 03.04.-12.06. – 10 Einheiten M: 90,00 € NM: 180,00 €</p>	<p>18:30-19:30 Uhr # 424 Rückenkrafttraining – Light SPORTGARTEN Sporthalle mit Michael Tautz 11.04.-23.05. – 5 Einheiten M: 26,00 € NM: 52,00 €</p>	<p>16:15-17:15 Uhr # 725 Salsa Cubana [E-M] SPORTPUNKT Raum 7 mit Péter Gál 20.04.-06.07. – 10 Einheiten M: 69,00 € NM: 138,00 €</p>
<p>Weitere Informationen und Anmeldeformulare: www.ftg-frankfurt.de</p>		<p>18:30-19:30 Uhr # 722 Lindy Hop [E] SPORTPUNKT Raum 7 mit Giuseppina Galloro 24.04.-03.07. – 10 Einheiten M: 60,00 € NM: 120,00 €</p>	<p>19:15-20:30 Uhr # 425 Feldenkrais® SPORTFABRIK Gym 3 mit Astrid Weiß 25.04.-11.07. – 10 Einheiten M: 96,00 € NM: 192,00 €</p>	
		<p>19:45-20:45 Uhr # 723 Solo Jazz [F] SPORTPUNKT Raum 7 mit Giuseppina Galloro 24.04.-03.07. – 10 Einheiten M: 60,00 € NM: 120,00 €</p>		<p>Bitte mitbringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Großes Handtuch • Eigene Matte • Getränk in Plastikflaschen
<p>[E] Einsteiger [M] Mittelstufe [F] Fortgeschrittene</p>				

Änderungen vorbehalten! Stand: 05.03.2024



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
<p>18:30-19:45 Uhr # 321 Hatha Yoga – Yin Yoga SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 22.04.-01.07. – 10 Einheiten M: 75,00 € NM: 150,00 €</p>	<p>16:45-18:00 Uhr # 324 Hatha Yoga – Atem Pranayama SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 23.04.-25.06. – 10 Einheiten M: 75,00 € NM: 150,00 €</p>	<p>19:15-20:15 Uhr # 327 Chakra-Yoga [M] SPORTFABRIK Gym 3 mit Heike Kleinfeldt 24.04.-03.07. – 10 Einheiten M: 52,00 € NM: 104,00 €</p>	<p>11:15-12:30 Uhr # 328 Faszien-Yoga SPORTPUNKT Raum 7 mit Petra Heller 25.04.-11.07. – 10 Einheiten M: 86,00 € NM: 172,00 €</p>	<p>12:15-13:15 Uhr # 331 Beckenboden-Training SPORTPUNKT Halle 1 mit Lucie Schreier 26.04.-12.07. – 10 Einheiten M: 60,00 € NM: 120,00 €</p>
<p>20:00-21:15 Uhr # 323 Hatha Yoga – Asana intensiv [M] SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 22.04.-01.07. – 10 Einheiten M: 75,00 € NM: 150,00 €</p>	<p>18:15-19:30 Uhr # 322 Hatha Yoga – Yin Yoga SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 23.04.-25.06. – 10 Einheiten M: 75,00 € NM: 150,00 €</p>	<p>20:00-21:00 Uhr # 521 Functional Training SPORTFABRIK Gym 3 mit Stefanie Wolf 24.04.-03.07. – 10 Einheiten M: 60,00 € NM: 120,00 €</p>	<p>19:30-20:45 Uhr # 329 Yoga – Aerial Yoga SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 06.06.-11.07. – 6 Einheiten M: 54,00 € NM: 108,00 €</p>	<p>15:30-17:00 Uhr # 023 Eltern-Kind-Yoga SPORTPUNKT Raum 6 mit Miriam Wolf 26.04.-10.05. – 3 Einheiten M: 45,00 € NM: 76,50 €</p>
<p>Weitere Informationen und Anmeldeformulare: www.ftg-frankfurt.de</p>	<p>18:15-19:15 Uhr # 325 Pilates SPORTFABRIK Gym 3 mit Corinna Wolf 30.04.-09.07. – 9 Einheiten M: 46,80 € NM: 93,60 €</p>	<p>20:00-21:30 Uhr # 522 Selbstverteidigung – Basics SPORTPUNKT Raum 6 mit Alexander Maier 24.04.-10.07. – 10 Einheiten M: 90,00 € NM: 180,00 €</p>	<p>19:30-20:45 Uhr # 330 Yoga für den Rücken SPORTPUNKT Raum 5 mit Helmut Zilliox 18.04.-18.07. – 10 Einheiten M: 65,00 € NM: 130,00 €</p>	<p>15:30-17:00 Uhr # 024 Eltern-Kind-Yoga SPORTPUNKT Raum 6 mit Miriam Wolf 21.06.-12.07. – 3 Einheiten M: 45,00 € NM: 76,50 €</p>
	<p>19:00-20:30 Uhr # 326 Yoga – Mindful Hatha Yoga [M] SPORTPUNKT Raum 6 mit Ulrike Klabunde 23.04.-25.06. – 10 Einheiten M: 78,00 € NM: 156,00 €</p>			<p>18:45-19:45 Uhr # 523 TRX® SPORTFABRIK Gym 3 mit Ann-Kathrin Siebrecht 18.04.-04.07. – 10 Einheiten M: 72,00 € NM: 144,00 €</p>
<p>[E] Einsteiger [M] Mittelstufe [F] Fortgeschrittene</p>				

Änderungen vorbehalten! Stand: 05.03.2024



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!

**Möchten Sie etwas für sich und Ihren Körper tun?
Wir nennen Ihnen 5 gute Gründe, warum Sie mit unseren
Premium-Kursen fit werden und damit auf dem richtigen Weg
zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden sind!**

- 1** Durch das Buchen einer begrenzten Anzahl von Einheiten können Sie neue Angebote ausprobieren oder auch für Sie interessante Inhalte vertiefen.
- 2** Sie trainieren in kleinen, festen Gruppen.
- 3** Wir gewährleisten Ihnen eine individuelle Betreuung durch unsere hochqualifizierten Kursleiter*innen.
- 4** Durch aufbauende Kursinhalte spüren Sie schnell Fortschritte.
- 5** Bei regelmäßiger Teilnahme optimieren Sie Ihren persönlichen Trainingseffekt.

FOLGENDES SOLLTEN SIE BITTE MITBRINGEN:

- Ein großes Handtuch zum Unterlegen
- Feste, saubere Hallenschuhe
- Bequeme Sportkleidung
- Ausreichend Getränke in Plastikflaschen
- Zu unseren Entspannungskursen zusätzlich Wollsocken

WIR WÜNSCHEN IHNEN VIEL SPASS BEI UNSEREN PREMIUM-KURSEN!

PREMIUM-KURSE

KINDER & JUGENDLICHE

- 021** Kinder-Ballett (4-6 Jahre)
- 022** Kinder-Ballett (6-9 Jahre)
- 023** Eltern-Kind-Yoga (5-8 Jahre)
- 024** Eltern-Kind-Yoga (5-8 Jahre)

ERWACHSENE

BODY & MIND

- 321 / 322** Hatha Yoga – Yin Yoga | Entspannend & Meditativ
- 323** Hatha Yoga – Asana intensiv
- 324** Hatha Yoga – Atmen | Pranayama
- 325** Pilates
- 326** Yoga – Mindful Hatha Yoga [Mittelstufe]
- 327** Chakra-Yoga [Mittelstufe]
- 328** Faszien-Yoga
- 329** Yoga – Aerial Yoga
- 330** Yoga für den Rücken
- 331** Beckenboden-Training

FIT & VITAL

- 421** Bewegen statt schonen
- 422** Allgemeines Gesundheitstraining
- 423** Osteoporose-Gymnastik
- 424** Rückenkraft – Light
- 425** Feldenkrais®

ERWACHSENE

FUNCTIONAL & HIGH INTENSITY

- 521** Functional Training
- 522** Selbstverteidigung – Basics
- 523** TRX®

TANZ

- 721** Orientalischer Tanz – Bollywood
- 722** Lindy Hop [Einsteiger]
- 723** Solo Jazz [Fortgeschrittene]
- 724** Disco-Fox [Mittelstufe]
- 725** Salsa Cubana [Mittelstufe]

ANMELDUNG

Um sich für unsere Premium-Kurse anzumelden, benötigen Sie ein Anmeldeformular, welches Sie in unseren Sportzentren erhalten oder sich auf unserer Webseite 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 E-Mail 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 oder vereinbaren einen Nachholtermin. Sollte beides nicht möglich sein, wird ihnen die Gebühr dieser Einheit erstattet.

021 und **022**

BALLETT

Kinder und Schulkinder

Die Basis unserer Ballett-Kurse sind die Grundbausteine der klassischen Ballett-Technik sowie musikalische und rhythmische Elemente.

Ausgehend von der kindlichen Anatomie werden in spielerischer Form Übungen vermittelt, die Körperwahrnehmung und Koordination verbessern. Außerdem wird durch Improvisation die Kreativität gefördert und die Konzentrationsfähigkeit durch das Erlernen vorgegebener Bewegungsfolgen gestärkt.

021

montags von 15:10 bis 16:10 Uhr

4 bis 6 Jahre

022

montags von 16:15 bis 17:15 Uhr

6 bis 9 Jahre

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7

Zeitraum

22.04. bis 01.07.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

20.05.2024

Trainerin

Sabine Jugert – Tanzpädagogin

Mitglieder

85,00 Euro

Nicht-Mitglieder

116,50 Euro

023 und **024**

ELTERN-KIND-YOGA

Der Yogakurs für dein Kind und dich: Taucht gemeinsam ein in Fantasie, Spaß und Entspannung bei unserem Eltern-Kind-Yogakurs. Hier könnt ihr lachen, experimentieren und die gemeinsame Zeit genießen. Entdeckt spielerisch zusammen die Welt des Yoga mit seinen Asanas, Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen und kleinen Meditationen. Lasst den Alltag hinter euch und konzentriert euch ganz aufeinander. Sehr aktive und ruhigere Phasen wechseln sich in der Yogastunde ab. Yoga beruhigt die Atmung, baut Anspannung ab und verbessert die Koordinationsfähigkeit sowie die Konzentration. Außerdem werden Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht und Rhythmusgefühl gestärkt. Der Eltern-Kind-Yogakurs ist eine tolle Möglichkeit, die Kinder schon im jüngsten Alter an die vielfältigen Vorteile von Yoga heranzuführen.

Dieser Kurs richtet sich an Eltern, Großeltern oder andere Bezugspersonen und ihre Kinder im Alter von 5 bis 8 Jahren. Es ist keine Vorerfahrung notwendig.

023

freitags von 15:30 bis 17:00 Uhr

5 bis 8 Jahre

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

Zeitraum 26.04. bis 10.05.2024

Einheiten 3

Ausfallzeiten keine

024

freitags von 15:30 bis 17:00 Uhr

5 bis 8 Jahre

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

Zeitraum 21.06. bis 12.07.2024

Einheiten 3

Ausfallzeiten 05.07.2024

Trainerin **Miriam Wolf** – Yogalehrerin

Mitglieder 45,00 Euro

Nicht-Mitglieder 76,50 Euro

Die Kursgebühr bezieht sich auf das Kind **und** den Erwachsenen. Um den Kurs als Mitglied zu buchen, muss einer der beiden Teilnehmer *innen Vereinsmitglied der FTG Frankfurt sein.

321 und 322

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 Bindegewebsschichten (Faszien, lat. Band) aus. Muskeln, Sehnen und Bänder werden sanft gedehnt, damit entsteht eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem. Dies fördert das psychische und körperliche Loslassen und Wohlbefinden.

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

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

321

montags von 18:30 bis 19:45 Uhr

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	22.04. bis 01.07.2024
Einheiten	10
Ausfallzeiten	20.05.2024
Trainerin	Amela Isic - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Mitglieder	75,00 Euro
Nicht-Mitglieder	150,00 Euro

322

dienstags von 18:15 bis 19:30 Uhr

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	23.04. bis 25.06.2024
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

323

HATHA YOGA – ASANA INTENSIV

[Mittelstufe]

In diesem Kurs werden die Vorkenntnisse im Hatha-Yoga vertieft und ausgebaut. Neben Atemübungen (Feueratmung und Wechselatmung) wird die Rishikesh Grundreihe durch Variationen ergänzt. Dabei wird auf eine gelenk- und wirbelsäulenschonende Vermittlung Wert gelegt.

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

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits Yoga-Erfahrung (ca. 6 Monate) haben.

323

montags von 20:00 bis 21:15 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3

Zeitraum

22.04. bis 01.07.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

20.05.2024

Trainerin

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

Mitglieder

75,00 Euro

Nicht-Mitglieder

150,00 Euro

324

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 diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

324

dienstags von 16:45 bis 18:00 Uhr

Ort

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

Zeitraum

23.04. bis 25.06.2024

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

325

PILATES

Pilates als Ganzkörper-Trainingsmethode stabilisiert und kräftigt die Körpermitte. Diese beinhaltet die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, welche die wichtigsten Stütz- und Haltemuskulaturen des Körpers sind.

Das so genannte „Powerhouse“ dient dazu, die Wirbelsäule aufzurichten und die Körperhaltung zu verbessern.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

325

dienstags von 18:15 bis 19:15 Uhr

Ort

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

Zeitraum

30.04. bis 09.07.2024

Einheiten

9

Ausfallzeiten

14.05.2024; 21.05.2024

Trainerin

Corinna Wolf - Pilatetrainerin, Übungsleiterin B-Lizenz

Mitglieder

46,80 Euro

Nicht-Mitglieder

93,60 Euro

326

YOGA – MINDFUL HATHA YOGA

[Mittelstufe]

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

In diesem Kurs wird die Achtsamkeit auf unsere Bewegungsmuster gelegt. Besonders Rücken und Bauch werden bewusst gestärkt und dadurch die Haltung verbessert. Atemübungen und Meditation stellen Ihre geistige Balance wieder her. Begegnen Sie dem Alltag wieder aufrecht. Fühlen Sie sich entspannt und gestärkt. Das Besondere an diesem Kurs sind intensive Hands-on-Korrekturen Ihrer Haltung durch die Übungsleiterin. Dadurch bekommen Sie individuelle Tipps, machen schnellere Fortschritte im Yoga, lernen auch fordernde Haltungen und vertiefen Ihr Körperbewusstsein.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits Yoga-Erfahrung (ca. 6 Monate) haben.

326

dienstags von 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6

Zeitraum

23.04. bis 25.06.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin

Mitglieder

78,00 Euro

Nicht-Mitglieder

156,00 Euro

327

CHAKRA-YOGA

[Mittelstufe]

Chakra-Yoga ermöglicht es neue Yoga-Erfahrungen zu sammeln und diese zu erweitern. Dabei ist es das Ziel das eigene Energiesystem in einen harmonischen Zustand zu bringen und zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Hierfür werden unterschiedliche Yogaübungen und Techniken angewandt. Es gibt 7 Haupt-Chakren, denen jeweils eine Grundfarbe, sowie bestimmte Organe und Körperbereiche zugeordnet werden können.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits Yoga-Erfahrung (ca. 6 Monate) haben.

327

mittwochs von 19:15 bis 20:15 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3

Zeitraum

24.04. bis 03.07.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

01.05.2024

Trainerin

Heike Kleinfeldt - Yogalehrerin (BYV), Pilatetrainerin

Mitglieder

52,00 Euro

Nicht-Mitglieder

104,00 Euro

328

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.

328

donnerstags von 11:15 bis 12:30 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7

Zeitraum

25.04. bis 11.07.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

09.05.2024; 30.05.2024

Trainerin

Petra Heller – Yogalehrerin

Mitglieder

86,00 Euro

Nicht-Mitglieder

172,00 Euro

329

YOGA – AERIAL YOGA

Aerial Yoga wird mit Hilfe eines elastischen Tuches praktiziert, welches an der Decke aufgehängt wird. Inhalt ist der spielerische Umgang mit der Schwerkraft, bei dem Flexibilität und Kraft trainiert und Umkehrhaltungen sicher und ohne Kompression der Wirbelsäule möglich werden. Außerdem sorgt dieser Yoga-Stil für mehr Leichtigkeit und Gelassenheit, da das Abgeben des eigenen Körpergewichts, das bewusste Abgeben von Kontrolle an das Tuch, viel mit Loslassen zu tun hat.

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

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits erste Yoga-Erfahrung haben.

329

donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr

Ort

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

Zeitraum

06.06. bis 11.07.2024

Einheiten

6

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin,
Tanztherapeutin

Mitglieder

54,00 Euro

Nicht-Mitglieder

108,00 Euro

330

YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Viele Rückenprobleme lassen sich auf Bewegungsmangel und Stress zurückführen. Regelmäßiges Praktizieren von Yoga kann dem vorbeugen! Durch Yoga werden verschiedenste Muskelbereiche aktiviert, der Rücken gestärkt und somit Fehlhaltungen und Schmerzen vorgebeugt. Zudem verbessert sich durch die Übungen der Stoffwechsel in Muskeln, Sehnen und Bändern, Bandscheiben und Gelenkknorpel. All diese Bereiche können besser durchblutet und dadurch effizienter mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden. Da Yoga nicht nur körperliche Übungen beinhaltet, kann es auch zu mehr Ausgeglichenheit und einem besseren Wohlbefinden führen.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

330

donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5
Zeitraum	18.04. bis 18.07.2024
Einheiten	10
Ausfallzeiten	02.05.2024; 09.05.2024; 30.05.2024; 27.06.2024
Trainer	Helmut Zilliox – Yogalehrer
Mitglieder	65,00 Euro
Nicht-Mitglieder	130,00 Euro

331

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.

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

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 – Halle 1

Zeitraum

26.04. bis 12.07.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

07.06.2024; 14.06.2024

Trainerin

Lucie Schreier – Osteoporosetrainerin, Pilatestrainerin, Rücken- und Gesundheitstrainerin, Beckenboden-Trainerin

Mitglieder

60,00 Euro

Nicht-Mitglieder

120,00 Euro

421

BEWEGEN STATT SCHONEN

Ein Ganzkörperkräftigungsprogramm

Eine rückengerechte Haltung, Stabilität, gesteigerte Bewegungsaktivität, starke Körpermitte, kräftigere Muskulatur. Dieses sind nur einige Auszüge aus einem gezielten Ganzkörpertraining für mehr Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Stabilität und Dehnfähigkeit. Koordinationsübungen, sensomotorisches Training sowie Entspannungstechniken beschreiben ebenso die Stundenbilder des Ganzkörpertrainings. Es erwarten Sie abwechslungsreiche Kursstunden in angenehmer Atmosphäre.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

421

dienstags von 16:15 bis 17:45 Uhr

Ort

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

Zeitraum

16.04. bis 25.06.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

28.05.2024

Trainerin

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

Mitglieder

78,00 Euro

Nicht-Mitglieder

156,00 Euro

422

ALLGEMEINES GESUNDHEITSTRAINING

Ein kraft- und ausdauerorientiertes Programm für die Gesundheit

„Bewegung ist das wirksamste und kostengünstigste Medikament für Ihre Gesundheit“. Sie möchten nach längerer Unterbrechung wieder aktiv werden oder einfach fit bleiben? In diesem Kurs trainieren Sie mit Gleichgesinnten und verbessern dadurch nachhaltig Ihr Wohlbefinden.

In diesem Präventionskurs trainieren Sie – wann immer es das Wetter zulässt – im Freien, ansonsten steht ein Trainingsraum zur Verfügung. Schwerpunktmäßig trainieren Sie Ihre Kraft und Ausdauer und verbessern ganz nebenbei Ihre Beweglichkeit und Koordination. Dabei setzen Sie sich aktiv mit den vielfältigen Möglichkeiten und Wirkungen von Bewegung auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auseinander.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

422

mittwochs von 18:15 bis 19:45 Uhr

Ort

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

Zeitraum

03.04. bis 12.06.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

01.05.2024

Trainerin

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

Mitglieder

90,00 Euro

Nicht-Mitglieder

180,00 Euro

423

OSTEOPOROSE-GYMNASTIK

Osteoporose ist eine Erkrankung des gesamten Skeletts, charakterisiert durch die Verringerung der Knochenmasse und der Gewebsstruktur. Die Knochen werden porös und können ihre tragende Funktion nicht mehr erfüllen. Mit regelmäßiger körperlicher Bewegung sowie vollwertiger Ernährung können Sie ein schnelles Fortschreiten verhindern.

In diesem Kurs werden Sie wirkungsvolle gymnastische Übungsprogramme zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur durchführen. Des Weiteren wird ein leichtes Ausdauertraining absolviert, welches Ihren Stoffwechsel aktiviert und somit die Neubildung von Knochensubstanz unterstützt. Dehnungs- und Entspannungsübungen gehören ebenso zum Stundeninhalt wie Verhaltenstraining im Alltag.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

423

donnerstags von 08:45 bis 09:45 Uhr

Ort

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

Zeitraum

18.04. bis 18.07.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

09.05.2024; 30.05.2024; 06.06.2024; 13.06.2024

Trainerin

Lucie Schreier - Osteoporosetrainerin, Pilatetrainerin,
Rücken- und Gesundheitstrainerin

Mitglieder

60,00 Euro

Nicht-Mitglieder

120,00 Euro

424

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 lockerndes und entspannendes Dehnungsprogramm.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

424

donnerstags von 18:30 bis 19:30 Uhr

Ort

SPORTGARTEN - Rebstöcker Weg 15 - **Sporthalle**

Zeitraum

11.04. bis 23.05.2024

Einheiten

5

Ausfallzeiten

02.05.2024; 09.05.2024

Trainer

Michael Tautz - Diplom Sportwissenschaftler,
hauptamtlicher Mitarbeiter der FTG Frankfurt

Mitglieder

26,00 Euro

Nicht-Mitglieder

52,00 Euro

425

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.

425

donnerstags von 19:15 bis 20:30 Uhr

Ort

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

Zeitraum

25.04. bis 11.07.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

09.05.2024; 30.05.2024

Trainerin

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

Mitglieder

96,00 Euro

Nicht-Mitglieder

192,00 Euro

521

FUNCTIONAL TRAINING

Funktional trainieren bedeutet, komplexe Übungen durchzuführen, die nicht nur isoliert auf eine bestimmte Muskelgruppe zielen, sondern als Ganzkörperübungen verstanden werden. Hierbei bedienen wir uns nicht nur der Eigengewicht-Übungen, sondern nehmen auch Zusatzgeräte wie Langhanteln, Schlingentrainer oder andere Formen von Gewichten zu Hilfe, um ein intensives Workout zu absolvieren.

Wer Lust auf ein kurzes, knackiges Training hat, ist in diesen Kurs genau richtig.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

521

mittwochs von 20:00 bis 21:00 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3

Zeitraum

24.04. bis 03.07.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

01.05.2024

Trainerin

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

Mitglieder

60,00 Euro

Nicht-Mitglieder

120,00 Euro

522

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.

Bitte tragen Sie Sportkleidung und verzichten Sie auf Schmuck.

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.

522

mittwochs von 20:00 bis 21:30 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6

Zeitraum

24.04. bis 10.07.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

01.05.2024; 29.05.2024

Trainer

Alexander Maier - Kampfsportler,
Selbstverteidigungslehrer

Mitglieder

90,00 Euro

Nicht-Mitglieder

180,00 Euro

523

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.

523

donnerstags von 18:45 bis 19:45 Uhr

Ort

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

Zeitraum

18.04. bis 04.07.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

09.05.2024; 30.05.2024

Trainerin

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

Mitglieder

72,00 Euro

Nicht-Mitglieder

144,00 Euro

721

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 Schritre und Bewegungen in einer schönen, leicht zu erlernenden Choreographie zu traumhafter Musik kombiniert.

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

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

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

Ort

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

Zeitraum

24.04. bis 19.06.2024

Einheiten

8

Ausfallzeiten

01.05.2024

Trainerin

Sharnel Burchard - Tanzlehrerin

Mitglieder

41,60 Euro

Nicht-Mitglieder

83,20 Euro

722

LINDY HOP

[Einsteiger]

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 Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

722

mittwochs von 18:30 bis 19:30 Uhr

Ort

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

Zeitraum

24.04. bis 03.07.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

01.05.2024

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

723**SOLO JAZZ****[Fortgeschrittene]**

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 Kurs sollten Sie bereits Solo Jazz-Erfahrung haben (ca. 3 Monate) und die Basic-Schritte beherrschen.

723

Ort	mittwochs von 19:45 bis 20:45 Uhr
Zeitraum	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Einheiten	24.04. bis 03.07.2024
Ausfallzeiten	10
Trainerin	01.05.2024
	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

724

DISCO-FOX

[Einsteiger-Mittelstufe]

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.

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

Ort

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

Zeitraum

20.04.-06.07.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

11.05.2024; 18.05.2024

Trainer

Péter Gál – Tanzlehrer

Mitglieder

69,00 Euro

Nicht-Mitglieder

138,00 Euro

725

SALSA CUBANA

[Einsteiger-Mittelstufe]

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.

725

samstags von 16:15 bis 17:15 Uhr

Ort

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

Zeitraum

20.04.-06.07.2024

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Péter Gál – Tanzlehrer

Mitglieder

69,00 Euro

Nicht-Mitglieder

138,00 Euro