

Workshops

September - Dezember

WS-Nr.	Datum	Workshop
911	07.09.2019	Deinen Rücken kennenlernen mit Yoga
912	19.10.2019	Yin Yoga mit Gong Meditation
913	10.11.2019	Yoga und Kieferknirschen
914	16.11.2019	Faszientraining
915	08.12.2019	Yoga zum Jahresausklang

911 • Deinen Rücken kennenlernen mit Yoga

- Was versteckt sich hinter dem Sammelbegriff „Rücken“, der heutzutage immer öfter Krankheitssymptome zeigt?
- funktionelle Anatomie der einzelnen Gewebe des Rückens kennenlernen
- das Gehörte mittels einer bewegten Meditation und einer Yogapraxis in die praktische Erfahrung bringen

Samstag, 07. September 2019

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

SPORTPUNKT der FTG Frankfurt - Raum 5

Trainerin Alena Bianchi Physiotherapeutin, Yogalehrerin

Gebühren

Mitglieder der FTG Frankfurt

25,00 Euro

Nicht-Mitglieder

32,00 Euro

912 • Yin Yoga mit Gongmeditation

- lang gehaltene Übungen, die dabei helfen, den Gedankenstrom zu stoppen und tiefe Körperschichten zu erreichen
- anschließende Gongmeditation, um Spannungen und Blockaden körperlicher und seelischer Art zu lösen
- Mobilisierung von Selbstheilungskräften

Samstag, 19. Oktober 2019

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

SPORTPUNKT der FTG Frankfurt - Raum 5

Trainerin Petra Heller Yogalehrerin, tibetische Klangbehandlerin, Gongspielerin nach Klangheilung von Sat Subagh

Gebühren

Mitglieder der FTG Frankfurt

25,00 Euro

Nicht-Mitglieder

32,00 Euro

FIT • FITTER • FTG Frankfurt



Marburger Str. 28 • 60487 Frankfurt • Tel: 069 970 803-0 • info@ftg-frankfurt.de • www.ftg-frankfurt.de

913 • Yoga und Kieferknirschen

- Wie kann Yoga gegen Kieferknirschen helfen?
- Auflösen von ungesunden Verhaltensmustern durch Entspannung und sanfte Bewegung
- ungestörte Nachtruhe durch Entlastung am Tag
- durch Selbstverantwortung zu gutem Wohlbefinden
- *Bitte bringen Sie eine Decke und bequeme Kleidung mit*

Sonntag, 10. November 2019

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

SPORTPUNKT der FTG Frankfurt - Raum 6

Trainerin Amela Isic Dipl. Psychologin, Yogalehrerin

Gebühren

Mitglieder der FTG Frankfurt 25,00 Euro
Nicht-Mitglieder 32,00 Euro

914 • Faszientraining

- Anatomie und Physiologie der faszialen Strukturen
- Techniken des Faszientrainings, Vermeidung von Fehlern beim Faszientraining
- Hilfe bei Verspannungen, Piriformis-Syndrom, Kalkschulter/Impingement-Syndrom
- 1 Lacrosse Ball geschenkt, der bei bestimmten Übungen direkt Anwendung findet
- Zugang zu über 45 Videos von allen Übungen und 10 Faszien-Programmen

Samstag, 16. November 2019

15:00 - 18:00 Uhr

SPORTFABRIK der FTG Frankfurt - Gym 3

Trainer Daniel Korcz Sport- und Gymnastiklehrer, Rückenschullehrer

Gebühren

Mitglieder der FTG Frankfurt 49,00 Euro
Nicht-Mitglieder 59,00 Euro

FIT • FITTER • FTG Frankfurt



915 • Yoga zum Jahresausklang

- Selbstreflexion in den Asanas mit Methoden aus dem Coaching
- Fragen zur Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft
- Blick nach innen und Überlegung, auf welchem Weg man noch unterwegs sein möchte
- *Bitte bringen Sie eine Decke und bequeme Kleidung mit*

Sonntag, 08. Dezember 2019

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

SPORTPUNKT der FTG Frankfurt - Raum 6

Trainer	Amela Isic	Dipl. Psychologin, Yogalehrerin
Gebühren		
Mitglieder der FTG Frankfurt		25,00 Euro
Nicht-Mitglieder		32,00 Euro

Kennen Sie schon unsere Premium-Kurse?

- Taiji
- Yoga - Yin Yoga
- Rückenfit 60 plus
- Functional Training
- ABC des Laufens
- Linedance
- und viele weitere Angebote!

Nähere Informationen finden Sie in unserer Broschüre „Premium-Kurse“ oder auf unserer Homepage www.ftg-frankfurt.de

FIT • FITTER • FTG Frankfurt



Marburger Str. 28 • 60487 Frankfurt • Tel: 069 970 803-0 • info@ftg-frankfurt.de • www.ftg-frankfurt.de