

NEWSLETTER der FTG Frankfurt - KW 43

Hallo

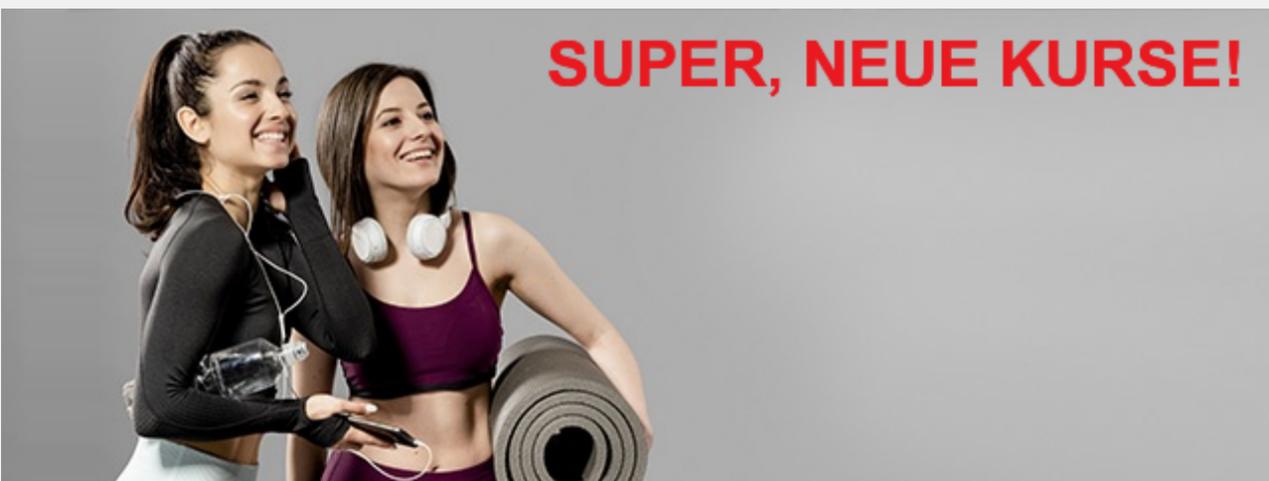
Mit unserem heutigen Newsletter informieren wir Sie über einige aktuelle und wichtige Themen rund um die FTG Frankfurt. Erzählen Sie bitte auch Ihren Freunden und Bekannten von unserem Newsletter-Service, der jeder Zeit abonniert werden kann. Gerne können Sie den Newsletter auch weiterleiten!

Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

Ihre FTG Frankfurt



Newsletter weiterempfehlen



NEUE STUDIO-KURSE IN DER SPORTFABRIK DER FTG FRANKFURT

Ab dem 01.11.2021 haben wir vier neue Kurse für Sie im Angebot.

Worum es sich bei dem jeweiligen Angebot handelt, haben wir Ihnen im Folgenden kurz beschrieben.

Wir haben Ihr Interesse geweckt?

Dann probieren Sie die Kurse einfach aus! Anmelden können Sie sich online über SPORTMEO unter www.sportfabrik.sportmeo.com!

Bewegung & Balance

Dienstags von 11:15 – 12:15 Uhr können Sie gemeinsam mit Marina N. an der Kräftigung und Mobilisation Ihres Körpers arbeiten. Durch einfache, gezielte Übungen bleiben die Muskeln und Gelenke geschmeidig und die Beweglichkeit wird verbessert. Zusätzlich wird viel Wert auf das Gleichgewichtstraining gelegt.

Morning Bootcamp

Ein powervoller Start in den Tag! Verschiedene Übungen werden zu einem Workout zusammengestellt und jeder lernt seine Grenzen neu kennen. Zum Einsatz kommen die Materialien des Functional Playgrounds: Kettlebells, Wilde Seile, Medizinbälle, Springseile, Koordinationsleiter und vieles mehr. Neben montags und freitags morgens heizt Ihnen Stephen H. nun auch mittwochs von 07:15 – 08:15 Uhr ordentlich ein!

Zumba®

Tanzen, Schwitzen, Rhythmus spüren! All das können Sie ab dem 01.11.2021 auch wieder unter der Woche. Der Kurs findet mittwochs von 18:00 – 19:00 Uhr mit Maria L. statt. Der heiße Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Calypso und Flamenco regt zum Mittanzen an und ganz nebenbei werden auch noch Kalorien verbrannt. Das ist Zumba®, das ist Party pur!

Functional für Frauen

Funktional trainieren bedeutet, komplexe Übungen durchzuführen, die nicht nur isoliert auf eine bestimmte Muskelgruppe zielen, sondern als Ganzkörperübungen verstanden werden. Gepaart wird dieser Kurs mit einem Beweglichkeitstraining. Gestaltet ist unser neues Angebot im Tabata-Stil, es ermöglicht unseren **weiblichen** Mitgliedern donnerstags von 19:00 – 20:00 Uhr gemeinsam mit Sabine N. in Gym 4 an ihrer Fitness und Beweglichkeit zu arbeiten.

Wir wünschen schon jetzt viel Spaß!



SIE KENNEN JEMANDEN, DER
SCHON IMMER SPORT
TREIBEN WOLLTE?

EINFACH ZUM SPORT MITBRINGEN UND UNS EMPFEHLEN!



WIR SAGEN DANKE FÜR
EIN NEUES
VEREINSMITGLIED...

SIE KENNEN JEMANDEN, DER SCHON IMMER SPORT TREIBEN WOLLTE?

Sie kennen jemanden, der schon immer mit Sport anfangen wollte? Einfach mitbringen und uns empfehlen.

Als Dankeschön für Ihre Empfehlung laden wir Sie zu einer Stunde Extra-Sport in einem sonst gebührenpflichtigen Zusatzangebot ein. Dabei können Sie wählen zwischen einer Stunde Badminton, Squash oder Indoor-Cycling.

Nutzen Sie dafür einfach unsere Teilnehmerkarten, die Sie von unseren Empfangsmitarbeiter*innen im SPORTPUNKT der FTG Frankfurt und in der SPORTFABRIK der FTG Frankfurt erhalten.

Nach einer kurzen Überprüfung erhalten Sie umgehend Ihren Gutschein.

Bitte beachten Sie dabei, dass die Buchung unserer Zusatzangebote über das Buchungsportal **SPORTMEO** unter www.ftg.sportmeo.com erfolgt.

WIR SAGEN SCHON JETZT **DANKE** FÜR IHRE EMPFEHLUNG!

