

## **5 gute Gründe für unsere Premium-Kurse!**

**Möchten auch 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!**

- Durch das Buchen einer begrenzten Anzahl von Einheiten können Sie neue Angebote ausprobieren oder auch für Sie interessante Inhalte vertiefen
- Sie trainieren in kleinen, festen Gruppen
- Wir gewährleisten Ihnen eine individuelle Betreuung durch unsere hochqualifizierten Kursleiter
- Durch aufbauende Kursinhalte spüren Sie schnell Fortschritte
- 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-Kursprogramm 2018/III

## Übersicht Erwachsene

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	16:25-17:55 # 443 <b>Bewegen statt schonen</b> 11.09.-20.11. - 10 Einheiten	16:00-17:00 # 444 17:00-18:00 # 445 <b>Rückenfit 60 plus</b> 12.09.-12.12. - 12 Einheiten	08:45-09:45 # 446 <b>Osteoporose-Gymnastik</b> 06.09.-06.12. - 12 Einheiten		
	16:45-18:00 # 342 <b>Yoga - Yin Yoga</b> 04.09.-04.12. - 12 Einheiten	17:15-18:15 # 350 <b>Yoga &amp; Pilates</b> 05.09.-05.12. - 12 Einheiten	09:00-10:00 # 352 <b>Pilates</b> 13.09.-29.11. - 12 Einheiten		
18:00-19:00 # 641 (E) <b>TRX®</b> 17.09.-03.12. - 10 Einheiten	17:45-18:45 # 351 <b>Pilates</b> 04.09.-04.12. - 12 Einheiten	17:30-18:30 # 541 <b>barre concept®</b> 12.09.-12.12. - 12 Einheiten	10:00-11:00 # 442 <b>Rückenfitness</b> 13.09.-29.11. - 12 Einheiten		10:30-12:00 # 845 (M) <b>Ballett</b> 08.09.-08.12. - 12 Einheiten
18:45-19:45 # 441 <b>Rückenfitness</b> 03.09.-03.12. - 12 Einheiten	17:45-18:45 # 643 <b>Kettlebell Training</b> 04.09.-04.12. - 12 Einheiten	18:00-19:30 # 347 <b>Yoga - Rückenfit</b> 05.09.-05.12. - 12 Einheiten	18:00-19:30 # 844 <b>Linedance</b> 06.09.-06.12. - 12 Einheiten		12:15-13:45 # 846 (F) <b>Ballett</b> 08.09.-08.12. - 12 Einheiten
19:00-20:15 # 341 <b>Yoga - Yin Yoga</b> 03.09.-03.12. - 12 Einheiten	18:00-19:00 # 344 <b>Yoga - Balance &amp; Konzentration</b> 04.09.-04.12. - 12 Einheiten	18:30-19:30 # 243 <b>Qigong &amp; Entspannung</b> 22.08.-14.11. - 12 Einheiten	18:30-19:30 # 447 <b>Rückenkrafttraining</b> 06.09.-06.12. - 12 Einheiten		14:00-15:30 # 847 (E) <b>Ballett</b> 08.09.-08.12. - 12 Einheiten
20:15-21:30 # 343 (M) <b>Yoga - Asana intensiv</b> 03.09.-03.12. - 12 Einheiten	18:00-19:15 # 345 (E-M) <b>Yoga - Entspannung</b> 04.09.-04.12. - 12 Einheiten	19:00-20:00 # 647 <b>Fitness Workout</b> 05.09.-05.12. - 12 Einheiten	18:30-19:30 # 542 <b>Rund - na und!</b> 06.09.-06.12. - 12 Einheiten		
	18:30-20:00 # 741 <b>ABC des Laufens</b> 21.08.-25.09. - 6 Einheiten	19:30-21:00 # 843 <b>Linedance</b> 05.09.-05.12. - 12 Einheiten	19:05-20:20 # 349 <b>Yoga für den Rücken</b> 06.09.-06.12. - 12 Einheiten		
	19:00-20:00 # 242 <b>Qigong &amp; Entspannung</b> 21.08.-13.11. - 12 Einheiten	19:30-20:45 #841 (E) 20:45-22:00 # 842 (M) <b>Swing - Lindy Hop</b> 26.09.-05.12. - 10 Einheiten	19:00-20:15 # 244 20:25-21:25 # 245 <b>Feldenkrais®</b> 13.09.-29.11. - 11 Einheiten		
	19:00-20:00 # 644 <b>Functional Training</b> 04.09.-04.12. - 12 Einheiten	19:45-21:00 # 348 <b>Yoga - Vinyasa und Yin</b> 05.09.-14.11. - 10 Einheiten	19:30-21:00 # 742 <b>Outdoor Cross</b> 23.08.-27.09. - 6 Einheiten		
	19:05-20:05 # 346 (M) <b>Yoga - Mindful Hatha Yoga</b> 04.09.-04.12. - 12 Einheiten	20:15-21:15 # 645 <b>Functional Training</b> 05.09.-05.12. - 12 Einheiten	19:30-20:30 # 646 <b>Functional Training</b> 18.10.-06.12. - 8 Einheiten		
	20:00-21:00 # 241 <b>Taiji</b> 21.08.-13.11. - 12 Einheiten				<b>Erläuterungen</b> (E) - Einsteiger (M) - Mittelstufe (F) - Fortgeschrittene
	20:00-21:00 # 642 (F) <b>TRX®</b> 04.09.-04.12. - 12 Einheiten				

# Unsere Premium-Kurse

## • *Kinder & Jugendliche*

Tanz		Seite
041	Ballett (4 bis 6 Jahre)	7
042	Ballett (6 bis 9 Jahre)	7
043	Tanzimprovisation und Jazz (6 bis 8 Jahre)	8

## Schwimmen

141 / 142	Lehrschwimmen (4 bis 7 Jahre) / Seepferdchen	9 / 10
143 / 144	Lehrschwimmen (ab 5 Jahre) / Bronze, Silber, Gold	9 / 10

## Yoga

150	Kinderyoga (5 bis 9 Jahre)	11
-----	----------------------------	----

## • *Erwachsene*

### Entspannung

241	Taiji	12
242 / 243	Qigong & Entspannung	13
244 / 245	Feldenkrais®	14

### Yoga & Pilates

341 / 342	Yoga - Yin Yoga	15
343	Yoga - Asana intensiv / Mittelstufe	16
344	Yoga - Balance & Konzentration für Körper & Geist	17
345	Yoga - Entspannung / Einsteiger bis Mittelstufe	18
346	Yoga - Mindful Hatha Yoga / Mittelstufe	19
347	Yoga - Rückenfit	20
348	Yoga - Vinyasa und Yin	21
349	Yoga für den Rücken	22
350	Yoga & Pilates	23
351 / 352	Pilates	24

## **Rückenfitness & Gesundheitssport**

<b>441 / 442</b>	Rückenfitness	25
<b>443</b>	Bewegen statt schonen	26
<b>444 / 445</b>	Rückenfit 60 plus	27
<b>446</b>	Osteoporose-Gymnastik	28
<b>447</b>	Rückenkrafttraining	29

## **Fitness & Abnehmen**

<b>541</b>	barre concept®	30
<b>542</b>	Rund - na und!	31

## **Functional Playground**

<b>641</b>	TRX® / Einsteiger	32
<b>642</b>	TRX® / Fortgeschrittene	32
<b>643</b>	Kettlebell Training	33
<b>644 / 645</b>	Functional Training	34
<b>646</b>	Functional Training	34
<b>647</b>	Fitness Workout	35

## **Outdoor**

<b>741</b>	ABC des Laufens	36
<b>742</b>	Outdoor Cross	37

## **Tanz**

<b>841</b>	Swing Tanzen - Lindy Hop / Einsteiger	38
<b>842</b>	Swing Tanzen - Lindy Hop / Mittelstufe	38
<b>843 / 844</b>	Linedance	39
<b>845</b>	Ballett / Mittelstufe	40
<b>846</b>	Ballett / Fortgeschrittene	40
<b>847</b>	Ballett / Einsteiger	40

# Information

Wenn Sie noch Fragen haben oder nähere Auskünfte benötigen, stehen Ihnen unsere Mitarbeiter in unseren Sportzentren selbstverständlich gerne zur Verfügung.

## **SPORTPUNKT der FTG Frankfurt**

**Marburger Str. 28  
60487 Frankfurt**



Telefon 069 970 803-0  
Fax 069 779 015  
info@ftg-frankfurt.de  
www.ftg-frankfurt.de

### **Öffnungszeiten unseres Empfangs:**

Mo.	09:00-13:00 Uhr und 14:00-20:45 Uhr
Di.	14:00-21:15 Uhr
Mi. und Do.	14:00-20:45 Uhr
Fr.	13:00-20:45 Uhr
Sa.	09:15-14:15 Uhr

Bitte beachten Sie, dass an Feiertagen der Empfang im **SPORTPUNKT** der FTG Frankfurt nicht besetzt ist und während der Schulferien die Öffnungszeiten eingeschränkt sind.

## **SPORTFABRIK der FTG Frankfurt**

**Ginnheimer Str. 47  
60487 Frankfurt**



Telefon 069 970 721-0  
Fax 069 970 721-24  
info@ftg-sportfabrik.de  
www.ftg-sportfabrik.de

### **Öffnungszeiten:**

Montag bis Freitag	07:00-22:00 Uhr
Samstag und Sonntag	09:00-20:00 Uhr
Feiertag	09:00-17:00 Uhr

Bitte beachten Sie, dass die **SPORTFABRIK** der FTG Frankfurt am 01.01. und 25.12. eines Jahres geschlossen ist.

# Anmeldung

Um sich für unsere Premium-Kursangebote anzumelden, benötigen Sie ein Anmeldeformular, welches Sie in unseren Sportzentren erhalten oder sich auf unserer Homepage herunterladen können.

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 Fax oder über das Internet anmelden oder uns die Anmeldung mit der Post zusenden.

Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Anmeldung nur bearbeiten können, wenn Sie die Kursgebühr bar 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.

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.

Ein Premium-Kurs kann nicht anteilig gebucht werden. Nach Rücksprache mit unseren hauptamtlichen Sportlehrern ist es in Ausnahmefällen möglich, an einigen Premium-Kursen auch nach deren Beginn noch teilzunehmen.

Unsere Kursleiter sind hochqualifiziert. Sollte aus nicht vorhersehbaren Gründen der ausgeschriebene Kursleiter den Premium-Kurs nicht halten können, so bemühen wir uns selbstverständlich um einen qualitativ gleichwertigen Ersatz.

## # 041 und # 042

# Ballett

### Kinder und Schulkinder

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

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.

Die Einteilung in die entsprechende Gruppe erfolgt erst einmal nach dem Alter der Kinder und nicht nach deren Können. Änderungen der Einteilung können nach dem ersten Kurstermin individuell mit der Trainerin abgesprochen werden.

#### # 041

**montags von 14:40 bis 15:30 Uhr**

***von 4 bis 6 Jahre***

<b>Ort</b>	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
<b>Zeitraum</b>	03.09. bis 03.12.2018
<b>Einheiten</b>	12
<b>Ausfallzeiten</b>	01.10., 08.10.
<b>Trainer</b>	Sabine Jugert - Tanzpädagogin
<b>Mitglieder</b>	76,80 Euro
<b>Nicht-Mitglieder</b>	115,20 Euro

#### # 042

**montags von 15:30 bis 16:20 Uhr**

***von 6 bis 9 Jahre***

<b>Ort</b>	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
<b>Zeitraum</b>	03.09. bis 03.12.2018
<b>Einheiten</b>	12
<b>Ausfallzeiten</b>	01.10., 08.10.
<b>Trainer</b>	Sabine Jugert - Tanzpädagogin
<b>Mitglieder</b>	76,80 Euro
<b>Nicht-Mitglieder</b>	115,20 Euro

**# 043**

# **Tanzimprovisation und Jazz**

## **Kinder und Schulkinder**

Ziel dieses Kurses ist es, die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten im Tanz kennenzulernen, unter anderem mittels Improvisation. Improvisieren heißt, unter bestimmten Bedingungen nicht vorgeplante Bewegungen zu entwickeln, die sich den Umständen (wie z. B. Thema, Raum, Musik, Dynamik) anpassen und zur individuellen Gestaltung führen. Dies fördert gezielt Kreativität und Körperwahrnehmung. Außerdem werden erste grundlegende Elemente aus dem Jazz-Dance vermittelt, um neue Tanzerfahrungen zu sammeln.

**# 043**

**donnerstags von 15:45 bis 16:45 Uhr**

***von 6 bis 8 Jahre***

**Ort**

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7

**Zeitraum**

30.08. bis 06.12.2018

**Einheiten**

12

**Ausfallzeiten**

13.09., 04.10., 11.10.

**Trainer**

Larissa Schaumburg - angehende Tanzpädagogin

**Mitglieder**

76,80 Euro

**Nicht-Mitglieder**

115,20 Euro



**# 141 und # 143**

# **Lehrschwimmen - Intensivkurs**

## **Seepferdchen / Bronze, Silber, Gold**

Hier erlebt Ihr Kind eine spielerische und abwechslungsreiche Hinführung zum sicheren Schwimmen. In diesen Intensivkursen wird zweimal wöchentlich geübt, wodurch wesentlich schneller der Lernerfolg sichtbar wird.

Im Kurs 141 kann die Prüfung zum Frühschwimmerabzeichen „Seepferdchen“ abgelegt werden. Zur Teilnahme benötigt Ihr Kind keine speziellen Vorkenntnisse.

Im Kurs 143 kann die Prüfung zum deutschen Jugendschwimmabzeichen in Bronze, Silber und Gold abgelegt werden. Voraussetzung ist das „Seepferdchen“.

Bitte bringen Sie eine Badekappe für Ihr Kind mit!

<b># 141</b> <b>Seepferdchen</b>	<b>montags und donnerstags von 18:10 bis 18:55 Uhr</b> <b>4 bis 7 Jahre</b>
<b># 143</b> <b>Bronze, Silber, Gold</b>	<b>montags und donnerstags von 18:55 bis 19:40 Uhr</b> <b>ab 5 Jahre</b>
<b>Ort</b>	Liebigschule - Kollwitzstr. 3 - Schwimmbad
<b>Zeitraum</b>	06.08. bis 27.09.2018
<b>Einheiten</b>	16
<b>Ausfallzeiten</b>	keine
<b>Trainer</b>	Melanie Sudler - Übungsleiter Breitensport, Rettungsschwimmer DLRG Diana Heine - Fachlehrerin für Schwimmunterricht, Rettungsschwimmer DLRG Silber, Fitnesstrainer A-Lizenz, Medizinische Fitnesstrainerin, Personal Trainerin
<b>Mitglieder</b>	108,80 Euro
<b>Nicht-Mitglieder</b>	137,60 Euro

**# 142 und # 144**

# **Lehrschwimmen - Intensivkurs**

## **Seepferdchen / Bronze, Silber, Gold**

Hier erlebt Ihr Kind eine spielerische und abwechslungsreiche Hinführung zum sicheren Schwimmen. In diesen Intensivkursen wird zweimal wöchentlich geübt, wodurch wesentlich schneller der Lernerfolg sichtbar wird.

Im Kurs 142 kann die Prüfung zum Frühschwimmerabzeichen „Seepferdchen“ abgelegt werden. Zur Teilnahme benötigt Ihr Kind keine speziellen Vorkenntnisse.

Im Kurs 144 kann die Prüfung zum deutschen Jugendschwimmabzeichen in Bronze, Silber und Gold abgelegt werden. Voraussetzung ist das „Seepferdchen“.

Bitte bringen Sie eine Badekappe für Ihr Kind mit!

### **# 142**

**Seepferdchen**

**montags und donnerstags von 18:10 bis 18:55 Uhr  
4 bis 7 Jahre**

### **# 144**

**Bronze, Silber, Gold**

**montags und donnerstags von 18:55 bis 19:40 Uhr  
ab 5 Jahre**

**Ort**

Liebigschule - Kollwitzstr. 3 - Schwimmbad

**Zeitraum**

15.10. bis 20.12.2018

**Einheiten**

20

**Ausfallzeiten**

keine

**Trainer**

Melanie Sudler - Übungsleiter Breitensport, Rettungsschwimmer DLRG

Diana Heine - Fachlehrerin für Schwimmunterricht, Rettungsschwimmer DLRG Silber, Fitnesstrainer A-Lizenz, Medizinische Fitnesstrainerin, Personal Trainerin

**Mitglieder**

136,00 Euro

**Nicht-Mitglieder**

172,00 Euro

## # 150

# Kinderyoga

Es macht Kindern einfach Spaß, Kinderyoga-Übungen wie Katze, Hund & Co. auszuprobieren. Sie lieben es, Kinderyoga-Geschichten mit Yoga-Stellungen zu verbinden. Mit Yoga wachsen sie gesund und entspannt heran. Zahllose Studien belegen die eindeutig positiven Wirkungen des Yoga für Kinder bereits im Alter ab drei Jahren. Im Yoga für Kinder werden Körper- und Sinneswahrnehmung verbessert, Angst und Aggressionen abgebaut sowie Selbstwertgefühl und Konzentration erhöht.

Inhalte der Kinderyoga-Stunden sind dynamischen Übungen, wie der Sonnengruß, gehaltene Asanas (Körperübungen), Pranayam (Atemübungen) und einer Meditation am Schluss.

Die Übungen werden spielerisch mit anderen Elementen, z.B. Toben, Trommeln und mit verschiedenen Spielen, verbunden.

## # 150

**donnerstags von 16:00 bis 17:00 Uhr**

***von 5 bis 9 Jahre***

**Ort**

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5

**Zeitraum**

06.09. bis 06.12.2018

**Einheiten**

12

**Ausfallzeiten**

04.10., 11.10.

**Trainerin**

Sujatha Thirunavukkarasu - Yogalehrerin, Wisdom Teacher

**Mitglieder**

50,40 Euro

**Nicht-Mitglieder**

91,20 Euro

## # 241

# Taiji

Neben Qigong zählt Taiji zu den bekanntesten Trainingsmethoden aus China. Die einstige Kampfkunst hat sich im Laufe der Zeit zu einem abwechslungsreichen Training entwickelt. Die Literatur beschreibt Taiji (gesprochen „Teitschi“) als Gesundheits- oder Entspannungstraining, Sport oder Wellnessübung.

Die Energie im Körper (das Qi) wird bewegt und fördert somit die Gesundheit. Ruhige Bewegungen und intensive Atmung lösen Verspannungen. Muskeln, Sehnen und Gelenke werden sanft mobilisiert und es entsteht ein ganzheitliches Wohlbefinden.

Taiji ist Meditation in Bewegung. Diese Form der inneren und äußeren Bewegung wird in diesem Kurs vermittelt. Entspannungs- und Bewegungsübungen aus dem Qigong runden das Programm ab.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

### # 241

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

**Ort**

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5

**Zeitraum**

21.08. bis 13.11.2018

**Einheiten**

12

**Ausfallzeiten**

02.10.

**Trainer**

Frank Seefelder - Taiji-Qigong-Lehrer, Autor

**Mitglieder**

92,40 Euro

**Nicht-Mitglieder**

168,00 Euro

## # 242 und # 243

# Qigong & Entspannung

Qigong („Qi“ - Energie; „gong“ - Methode, Arbeit) ist der sanfte Weg zu Entspannung, ganzheitlicher Fitness und innerer Ruhe.

In unseren Premium-Kursen lernen Sie verschiedenen Qigong-Methoden kennen, die sich differenziert mit der Kombination von Bewegung, Atmung, Fantasie und Meditation auseinandersetzen.

Lernen Sie Ihre unbewusste, innere Kraft kennen und sie kontrolliert zu steuern. Genießen Sie das dadurch entstehende Wohlgefühl dieses inneren Energy Flows.

Darüber hinaus geht es in diesem Kurs um Entspannung, die nicht nur Stressspitzen kappt, sondern auch stressresistenter macht. Dazu bedienen wir uns westlicher und fernöstlicher Methoden wie dem Autogenen Training, dem Innovativen Autogenen Training, Fantasiereisen und Atem- bzw. Entspannungsmeditationen.

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

### # 242

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

**Ort**

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5

**Zeitraum**

21.08. bis 13.11.2018

**Einheiten**

12

**Ausfallzeiten**

02.10.

**Trainer**

Frank Seefelder - Taiji-Qigong-Lehrer, Autor

**Mitglieder**

92,40 Euro

**Nicht-Mitglieder**

168,00 Euro

### # 243

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

**Ort**

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3

**Zeitraum**

22.08. bis 14.11.2018

**Einheiten**

12

**Ausfallzeiten**

03.10.

**Trainer**

Frank Seefelder - Taiji-Qigong-Lehrer, Autor

**Mitglieder**

92,40 Euro

**Nicht-Mitglieder**

168,00 Euro

## # 244 und # 245

# Feldenkrais®

Wussten Sie, dass es „intelligente Bewegungen“ gibt?

In diesen Kursen 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.

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.

### # 244

**donnerstags von 19:00 bis 20:15 Uhr**

<b>Ort</b>	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
<b>Zeitraum</b>	13.09. bis 29.11.2018
<b>Einheiten</b>	11
<b>Ausfallzeiten</b>	04.10.
<b>Trainer</b>	Astrid Weiß - Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Feldenkrais®-Lehrerin
<b>Mitglieder</b>	66,00 Euro
<b>Nicht-Mitglieder</b>	119,60 Euro

### # 245

**donnerstags von 20:25 bis 21:25 Uhr**

<b>Ort</b>	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
<b>Zeitraum</b>	13.09. bis 29.11.2018
<b>Einheiten</b>	11
<b>Ausfallzeiten</b>	04.10.
<b>Trainer</b>	Astrid Weiß - Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Feldenkrais®-Lehrerin
<b>Mitglieder</b>	52,80 Euro
<b>Nicht-Mitglieder</b>	95,70 Euro

## # 341 und # 342

# Yoga - Yin Yoga

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 Bindegewebschichten (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.

### # 341

**montags von 19:00 bis 20:15 Uhr**

<b>Ort</b>	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
<b>Zeitraum</b>	03.09. bis 03.12.2018
<b>Einheiten</b>	12
<b>Ausfallzeiten</b>	01.10., 08.10.
<b>Trainer</b>	Amela Isic - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelent- spannung
<b>Mitglieder</b>	75,00 Euro
<b>Nicht-Mitglieder</b>	135,00 Euro

### # 342

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

<b>Ort</b>	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
<b>Zeitraum</b>	04.09. bis 04.12.2018
<b>Einheiten</b>	12
<b>Ausfallzeiten</b>	02.10., 09.10.
<b>Trainer</b>	Amela Isic - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelent- spannung
<b>Mitglieder</b>	75,00 Euro
<b>Nicht-Mitglieder</b>	135,00 Euro

**# 343**

# **Yoga - Asana intensiv**

## **Mittelstufe**

Asanas (Yoga-Stellungen) sind Körperübungen, mit denen Muskelstärke, Flexibilität und Bewusstsein sowie Aufmerksamkeit entwickelt werden. In der Rishikesh-Reihe, die Swami Sivananda zusammengestellt hat, sind die Asanas optimal aufeinander abgestimmt. Einer Körperstellung folgt eine Gegenübung, auf eine Muskelkräftigung folgt eine Dehnung. Dadurch wird der Körper gefordert, aber nicht einseitig überfordert. In dem Kurs werden neben den Hauptstellungen auch verschiedene einfache und fortgeschrittene Variationen geübt.

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

**# 343**

**montags von 20:15 bis 21:30 Uhr**

**Ort**

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3

**Zeitraum**

03.09. bis 03.12.2018

**Einheiten**

12

**Ausfallzeiten**

01.10., 08.10.

**Trainer**

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

**Mitglieder**

75,00 Euro

**Nicht-Mitglieder**

135,00 Euro



**# 344**

# Yoga

## Balance & Konzentration für Körper & Geist

Kommen Sie zur Ruhe. Stärken Sie Ihre körperlichen und geistigen Energiereserven. In diesem Kurs wird nicht nur Ihre Muskulatur gestärkt, sondern auch auf psychischer Ebene Ihr Durchhaltevermögen und Ihre Willenskraft. Des Weiteren lassen Dehnübungen Ihren Körper und Geist beweglicher und gefühlt freier werden. Atemübungen und gezielte Entspannung helfen Ihnen dabei zur Ruhe zu kommen.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

**# 344**

**dienstags von 18:00 bis 19:00 Uhr**

**Ort**

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6

**Zeitraum**

04.09. bis 04.12.2018

**Einheiten**

12

**Ausfallzeiten**

02.10., 09.10.

**Trainer**

Andrea Accorsini - Yogalehrerin

Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Tanztherapeutin

**Mitglieder**

55,20 Euro

**Nicht-Mitglieder**

100,80 Euro

**# 345**

# Yoga - Entspannung

## Einsteiger bis Mittelstufe

„Leben ist Rhythmus“

Auf Anspannung folgt Entspannung, wer sich gut entspannen kann, kann konzentrierter etwas Neues beginnen. Für ein ausgeglichenes Wohlbefinden im Alltag ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anforderung und Entspannung wichtig. Leider rauben uns die Routinetätigkeiten oft die Zeit und Kraft, um auf die eigenen Bedürfnisse angemessen zu achten.

Eine regelmäßige Yoga-Stunde in der Woche kann dieser Selbst-Vernachlässigung entgegenwirken und eine innerliche Auszeit schenken.

Inhalte dieses Kurses sind Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und verschiedene Entspannungsverfahren (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, mentale Entspannungsreisen).

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.

**# 345**

**dienstags von 18:00 bis 19:15 Uhr**

**Ort**

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3

**Zeitraum**

04.09. bis 04.12.2018

**Einheiten**

12

**Ausfallzeiten**

02.10., 09.10.

**Trainer**

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

**Mitglieder**

75,00 Euro

**Nicht-Mitglieder**

135,00 Euro

**# 346**

# **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. Ihre Haltung, besonders Rücken und Bauch, werden bewusst gestärkt. 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 den Übungsleiter. 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.

**# 346**

**dienstags von 19:05 bis 20:05 Uhr**

**Ort**

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6

**Zeitraum**

04.09. bis 04.12.2018

**Einheiten**

12

**Ausfallzeiten**

02.10., 09.10.

**Trainer**

Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Tanztherapeutin

**Mitglieder**

50,40 Euro

**Nicht-Mitglieder**

91,20 Euro

**# 347**

# Yoga - Rückenfit

Jeder Mensch kann Yoga üben. In diesem Kurs wird auf persönliche Grenzen eingegangen und es werden machbare Anpassungen der Asana vermittelt, um einen therapeutischen Effekt zu erzielen. Sie werden schon bald die wohltuende Wirkung durch mehr Kraft und Flexibilität am eigenen Körper erleben. Ein verbesserter Gleichgewichtssinn macht sich im Alltag bemerkbar, Muskelverspannungen am Rücken sowie damit verbundene Schmerzen lassen nach. Die Erfahrung der Verbindung von Körper, Atem und Geist bereichert und gibt ein neues Lebensgefühl.

Bitte bringen Sie eine feste Decke oder ein großes Handtuch mit in die Stunden!

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

**# 347**

**mittwochs von 18:00 bis 19:30 Uhr**

**Ort**

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5

**Zeitraum**

05.09. bis 05.12.2018

**Einheiten**

12

**Ausfallzeiten**

03.10., 10.10.

**Trainer**

Claudia Rauer - Yoga-Therapeutin, Yogalehrerin

**Mitglieder**

75,60 Euro

**Nicht-Mitglieder**

136,80 Euro

**# 348**

# Yoga - Vinyasa und Yin

In diesem Kurs wird auf dem dynamischen Vinyasa Yoga aufgebaut. Die einzelnen Asanas werden in einem Flow miteinander verbunden und aufeinander aufgebaut. Regenerative Elemente des Yin Yogas fließen in die Stunden mit ein, um insbesondere den Fokus mehr auf die Faszien des Körpers zu lenken. Dies sorgt für eine perfekte Balance zwischen Kräftigung und Entspannung.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

**# 348**

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

**Ort**

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5

**Zeitraum**

05.09. bis 14.11.2018

**Einheiten**

10

**Ausfallzeiten**

03.10.

**Trainer**

Franziska Köhler - Yogalehrerin

**Mitglieder**

52,50 Euro

**Nicht-Mitglieder**

95,00 Euro

**# 349**

# **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.

**# 349**

**donnerstags von 19:05 bis 20:20 Uhr**

**Ort**

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7

**Zeitraum**

06.09. bis 06.12.2018

**Einheiten**

12

**Ausfallzeiten**

04.10., 11.10.

**Trainer**

Helmut Zilliox - Yogalehrer

**Mitglieder**

63,00 Euro

**Nicht-Mitglieder**

114,00 Euro

**# 350**

# Yoga & Pilates

Beide Übungssysteme ergänzen sich hervorragend. Während Yoga ganzheitlich das körperliche und seelische Wohlbefinden verbessert, stabilisiert Pilates die Wirbelsäule und verbessert so die Körperhaltung.

In diesem Kurs wird die Körpermitte (Powerhouse) gestärkt, die Beweglichkeit verbessert und Körper und Geist in Einklang gebracht. Gezielte Atemübungen helfen den Teilnehmern Stress abzubauen und mehr Gelassenheit in den Alltag zu bringen. Balance- und Achtsamkeitsübungen runden das Gesamtbild ab.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

**# 350**

**mittwochs von 17:15 bis 18:15 Uhr**

**Ort**

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6

**Zeitraum**

05.09. bis 05.12.2018

**Einheiten**

12

**Ausfallzeiten**

03.10., 10.10.

**Trainer**

Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Tanztherapeutin

**Mitglieder**

50,40 Euro

**Nicht-Mitglieder**

91,20 Euro

## # 351 und # 352

# 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 unsere Körperhaltung zu verbessern.

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

### # 351

**dienstags von 17:45 bis 18:45 Uhr**

<b>Ort</b>	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5
<b>Zeitraum</b>	04.09. bis 04.12.2018
<b>Einheiten</b>	12
<b>Ausfallzeiten</b>	25.09., 02.10.
<b>Trainer</b>	Ann-Kathrin Petith - Pilatetrainerin, Trainerin Breitensport Fitness und Gesundheit
<b>Mitglieder</b>	50,40 Euro
<b>Nicht-Mitglieder</b>	91,20 Euro

### # 352

**donnerstags von 09:00 bis 10:00 Uhr**

<b>Ort</b>	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5
<b>Zeitraum</b>	13.09. bis 29.11.2018
<b>Einheiten</b>	12
<b>Ausfallzeiten</b>	keine
<b>Trainer</b>	Sabine Gutzmann - Übungsleiterin B-Lizenz Sport in der Prävention, DTB-Rückentrainerin, Rehasport-Übungsleiterin Orthopädie
<b>Mitglieder</b>	50,40 Euro
<b>Nicht-Mitglieder</b>	91,20 Euro



## # 441 und # 442

# Rückenfitness

Bewegung und Kräftigung sind auf Dauer die beste Methode zur Vorbeugung und Therapie von Rückenbeschwerden. Ein beweglicher, kräftiger Körper kann Verspannungen und Nervenreizungen besser kompensieren.

In diesem Kurs wird mit einem einfachen Aufwärmprogramm gestartet, um den Körper auf die kommenden Übungen vorzubereiten, sowie das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel anzuregen. Körperwahrnehmungs- und Mobilisationsübungen bilden dabei einen wichtigen Bestandteil. Da unsere Körperhaltung und damit eventuelle Rückenbeschwerden zum großen Teil von der Leistungsfähigkeit der Muskeln abhängen, wird im Hauptteil jeder Kurseinheit die Rumpfmuskulatur gestärkt. Dehn- und Regenerationsübungen runden die Stunde ab. In diesem Kurs kommen verschiedene Kleingeräte wie z.B. Hanteln, Bälle oder das Theraband zum Einsatz.

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

### # 441

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

**Ort**

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6

**Zeitraum**

03.09. bis 03.12.2018

**Einheiten**

12

**Ausfallzeiten**

01.10., 08.10.

**Trainer**

Vasilis Makridis - Übungsleiter B-Lizenz Sport in der Prävention

**Mitglieder**

50,40 Euro

**Nicht-Mitglieder**

91,20 Euro

### # 442

**donnerstags von 10:00 bis 11:00 Uhr**

**Ort**

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5

**Zeitraum**

13.09. bis 29.11.2018

**Einheiten**

12

**Ausfallzeiten**

keine

**Trainer**

Sabine Gutzmann - Übungsleiterin B-Lizenz Sport in der Prävention, DTB-Rückentrainerin, Rehasport-Übungsleiterin Orthopädie

**Mitglieder**

50,40 Euro

**Nicht-Mitglieder**

91,20 Euro

**# 443**

# **Bewegen statt schonen**

## **Ein Ganzkörperkräftigungsprogramm**

In diesem standardisierten Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Übungsprogramm des DTB Pluspunkt Gesundheit. Neben einer Ganzkörperkräftigung beschreiben Mobilisation, Körperwahrnehmung, sensomotorisches Training, Stabilität und weitere Ressourcen die Stundenbilder. Dehn- und Regenerationsübungen sowie kleine Traumreisen sorgen zum Schluss für eine angenehme Entspannung.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

**# 443**

**dienstags von 16:25 bis 17:55 Uhr**

**Ort**

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3

**Zeitraum**

11.09. bis 20.11.2018

**Einheiten**

10

**Ausfallzeiten**

02.10.

**Trainer**

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

**Mitglieder**

63,00 Euro

**Nicht-Mitglieder**

114,00 Euro

## # 444 und # 445

# Rückenfit 60 plus

Diese Kurse sind speziell für Interessierte ab 60 Jahren. Zuerst wird ein abwechslungsreiches Aufwärmprogramm durchgeführt, danach dienen intensive Kräftigungsübungen der Stärkung Ihrer Rücken-, Bauch-, Schulter- und Beckenmuskulatur. Ebenso fließen Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung in das Stundenbild ein. So entsteht eine effektive Kombination für eine aufrechte und rückergerechte Körperhaltung.

Um Verspannungen zu lösen und den täglichen Stress abzubauen, wird am Ende der Stunden ein entspannendes und lockerndes Dehnungsprogramm durchgeführt.

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

### # 444

**mittwochs von 16:00 bis 17:00 Uhr**

### # 445

**mittwochs von 17:00 bis 18:00 Uhr**

#### Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3

#### Zeitraum

12.09. bis 12.12.2018

#### Einheiten

12

#### Ausfallzeiten

03.10., 05.12.

#### Trainer

Sabine Gutzmann - Übungsleiterin B-Lizenz Sport in der Prävention, DTB-Rückentrainerin, Rehasport-Übungsleiterin Orthopädie

#### Mitglieder

50,40 Euro

#### Nicht-Mitglieder

91,20 Euro

**# 446**

# 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.

**# 446**

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

**Ort**

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6

**Zeitraum**

06.09. bis 06.12.2018

**Einheiten**

12

**Ausfallzeiten**

04.10., 11.10.

**Trainer**

Lucie Schreier - Osteoporosetrainerin, Pilatetrainerin,  
Rücken- und Gesundheitstrainerin

**Mitglieder**

58,80 Euro

**Nicht-Mitglieder**

106,80 Euro

**# 447**

# Rückenkrafttraining

In diesem Kursangebot 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 lockernes und entspannendes Dehnungsprogramm.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

**# 447**

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

**Ort**

SPORTGARTEN - Rebstöcker Weg 15 - Sporthalle

**Zeitraum**

06.09. bis 06.12.2018

**Einheiten**

12

**Ausfallzeiten**

04.10., 11.10.

**Trainer**

Michael Tautz - Diplom Sportwissenschaftler, hauptamtlicher Sportlehrer der FTG Frankfurt

**Mitglieder**

50,40 Euro

**Nicht-Mitglieder**

91,20 Euro

**# 541**

# **barre concept®**

Im barre concept® vereinen sich u.a. Elemente aus dem Workout, Ballett und Pilates. Es ist ein Ganzkörper-Training an der Ballettstange im Wechsel mit effektiven Körpertraining im Raum und auf der Matte.

Dieses außergewöhnliche Workout fördert die Festigung, kräftigt und modelliert den gesamten Körper, zudem verbessert es die Beweglichkeit und Balance des Körpers - ideal, um die Körperspannung zu optimieren und an Problemzonen zu arbeiten.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

**# 541**

**mittwochs von 17:30 bis 18:30 Uhr**

**Ort**

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7

**Zeitraum**

12.09. bis 12.12.2018

**Einheiten**

12

**Ausfallzeiten**

03.10., 10.10.

**Trainer**

Saskia Sohl - Staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, barre concept® und Cardio barre concept® Personal Trainerin, Dozentin für Trainer im Group Fitness Bereich

**Mitglieder**

81,60 Euro

**Nicht-Mitglieder**

144,00 Euro

**# 542**

# **Rund - na und!**

## **Bewegung für Frauen mit Übergewicht**

Übergewicht kann viele Ursachen haben. Zu den wichtigsten zählen ungünstige Ernährungsgewohnheiten, mangelnde Bewegung und psychische Faktoren.

Rund - na und? Fitness ist für alle da! Dieser Kurs beginnt mit einem Aufwärmprogramm, bestehend aus einfachen Aerobic-Schritten zu schwungvoller Musik. Dies stärkt das Herz-Kreislauf-System und kurbelt die Fettverbrennung an. Ein weiterer Schwerpunkt liegt in wohldosierten Übungen aus der Wirbelsäulen- und Bauch-Beine-Po-Gymnastik. Hierbei wird darauf geachtet, dass Ihre Wirbelsäule und Gelenke entlastet und Ihre Muskeln aufgebaut werden. Ein abschließendes Stretching und/oder eine Entspannung runden die Stunden ab.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

**# 542**

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

**Ort**

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3

**Zeitraum**

06.09. bis 06.12.2018

**Einheiten**

12

**Ausfallzeiten**

04.10., 11.10.

**Trainer**

Rainer Peichl - Diplom- und Fitnessinstructor B-Lizenz,  
Diplomchoreograph A-Lizenz

**Mitglieder**

50,40 Euro

**Nicht-Mitglieder**

91,20 Euro

## # 641 und # 642

# TRX®

## Einsteiger / Fortgeschrittene

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 am Einsteiger-Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

Zur Teilnahme am Fortgeschrittenen-Kurs sollten Sie bereits Erfahrung (ca. 6 Monate) mit dem Schlingentrainer haben.

### # 641 Einsteiger

**montags von 18:00 bis 19:00 Uhr**

<b>Ort</b>	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 4
<b>Zeitraum</b>	17.09. bis 03.12.2018
<b>Einheiten</b>	10
<b>Ausfallzeiten</b>	01.10., 08.10.
<b>Trainer</b>	Oliver Jozic - TRX®-Trainer, Aerobic & Group Fitness Instructor B-Lizenz
<b>Mitglieder</b>	77,00 Euro
<b>Nicht-Mitglieder</b>	140,00 Euro

### # 642 Fortgeschrittene dienstags von 20:00 bis 21:00 Uhr

<b>Ort</b>	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 4
<b>Zeitraum</b>	04.09. bis 04.12.2018
<b>Einheiten</b>	12
<b>Ausfallzeiten</b>	02.10., 09.10.
<b>Trainer</b>	Oliver Schlegel - Fitnesstrainer A-Lizenz
<b>Mitglieder</b>	92,40 Euro
<b>Nicht-Mitglieder</b>	168,00 Euro



**# 643**

# Kettlebell Training

Kettlebell Training, das Training mit der angesagten „Kugelhantel“, ist äußerst effektiv und liefert eine extreme Rundumfitness. Im Gegensatz zum Training an Geräten und Maschinen werden die Muskeln hierbei nicht isoliert, sondern integriert beansprucht. Dabei sind stets viele Muskelgruppen und -schlingen gleichzeitig aktiv, wobei vor allem die wichtigen (kleinen) Stabilisationsmuskeln trainiert werden.

Nahezu jede Übung stellt eine Ganzkörperübung dar und fördert somit das funktionelle Zusammenspiel verschiedener Muskeln über mehrere Gelenke hinweg. Die Ergebnisse äußern sich in einer besseren Beweglichkeit sowie einer besseren Stabilisationsfähigkeit der Wirbelsäule und der großen Gelenke (Knie, Hüften, Schultern). Sämtliche Bewegungen können effektiver ausgeführt werden und das Training ist recht kurz, da viele Muskeln gleichzeitig arbeiten

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

<b># 643</b>	<b>dienstags von 17:45 bis 18:45 Uhr</b>
<b>Ort</b>	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 4
<b>Zeitraum</b>	04.09. bis 04.12.2018
<b>Einheiten</b>	12
<b>Ausfallzeiten</b>	02.10., 09.10.
<b>Trainer</b>	Jochen Martin - Fitnesstrainer A-Lizenz, Athletiktrainer A-Lizenz, Kettlebell Instructor
<b>Mitglieder</b>	79,20 Euro
<b>Nicht-Mitglieder</b>	144,00 Euro

## # 644, # 645 und # 646

# 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 diesem Kurs genau richtig.

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

### # 644

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

<b>Ort</b>	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 4
<b>Zeitraum</b>	04.09. bis 04.12.2018
<b>Einheiten</b>	12
<b>Ausfallzeiten</b>	02.10., 09.10.
<b>Trainer</b>	Oliver Schlegel - Fitnesstrainer A-Lizenz
<b>Mitglieder</b>	79,20 Euro
<b>Nicht-Mitglieder</b>	144,00 Euro

### # 645

**mittwochs von 20:15 bis 21:15 Uhr**

<b>Ort</b>	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 4
<b>Zeitraum</b>	05.09. bis 05.12.2018
<b>Einheiten</b>	12
<b>Ausfallzeiten</b>	03.10., 10.10.
<b>Trainer</b>	Stefanie Wolf - Fachübungsleiterin C-Lizenz, DTB-Trainerin GroupFitness, Instructor Functional Training
<b>Mitglieder</b>	79,20 Euro
<b>Nicht-Mitglieder</b>	144,00 Euro

### # 646

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

<b>Ort</b>	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 4
<b>Zeitraum</b>	18.10. bis 06.12.2018
<b>Einheiten</b>	8
<b>Ausfallzeiten</b>	keine
<b>Trainer</b>	Ruben Hartwig - Fitnesstrainer C-Lizenz
<b>Mitglieder</b>	52,80 Euro
<b>Nicht-Mitglieder</b>	96,00 Euro

**# 647**

# **Fitness Workout**

Das Fitness Workout bietet durch eine Vielzahl an koordinativen Übungen und Trainingsformen ein Ganzkörpertraining, das neben einem schnellen Muskelzuwachs für einen hohen Kalorienverbrauch sorgt, und damit auch den Cardio-Bereich abdeckt.

Neben den freien Kraft- und Ausdauerübungen sowie Elementen aus dem Fitness-Boxen, die in den Circle eingebaut werden und die individuelle Bewegungsschnelligkeit sowie die Koordination verbessern, kommen auch unterschiedliche Trainingsmittel, wie z. B. Schlingentrainer, Kurzhanteln, Kettlebells, Stepper, Springseile, Pratzten, Medizinbälle und Tubes zum Einsatz.

Das Fitness Workout ist mit seinen schweißtreibenden Übungsformen ein effektives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Hier kommen sowohl Trainingsanfänger als auch Sportler an ihre maximale Belastbarkeit und damit zu einer entscheidenden Verbesserung ihrer sportlichen Leistung.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

**# 647**

**mittwochs von 19:00 bis 20:00 Uhr**

**Ort**

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 4

**Zeitraum**

05.09. bis 05.12.2018

**Einheiten**

12

**Ausfallzeiten**

03.10., 10.10.

**Trainer**

Giusidevis Strazzullo - Sportwissenschaftler M.A.

**Mitglieder**

79,20 Euro

**Nicht-Mitglieder**

144,00 Euro

**# 741**

# ABC des Laufens

Genug gefaulenzt, nun gibt's keine Ausreden mehr! Hier ist der Kurs, der Laufen zu Ihrer Lieblingssportart machen wird.

Laufen ist eine Grundbewegung des Menschen und die ideale Sportart, um das Herz-Kreislauf-System zu trainieren und sich sportlich an der frischen Luft zu bewegen.

Schließen Sie sich uns an und genießen Sie die Natur!

Wir werden jedoch nicht nur laufen! Nach einer Erwärmung verbessern wir durch verschiedene Übungen unsere Lauftechnik, kräftigen unsere Bein- und Rumpfmuskulatur und runden das Training mit einem Dehnprogramm ab, welches speziell auf die beanspruchten Muskeln abgestimmt ist.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

**# 741**

**dienstags von 18:30 bis 20:00 Uhr**

**Ort**

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Foyer

**Zeitraum**

21.08. bis 25.09.2018

**Einheiten**

6

**Ausfallzeiten**

keine

**Trainer**

Alexandra Bohnstädt - Sportwissenschaftlerin M.A.,  
HLV Lauftreff-Leiterin

Margaretha Sonntag - HLV Lauftreff-Betreuerin

**Mitglieder**

37,80 Euro

**Nicht-Mitglieder**

68,40 Euro

**# 742**

# Outdoor Cross

Hier wird die Wiese zur Trainingsfläche. Im ehemaligen BuGa (Bundesgartenschau)-Gelände werden Hügel, Treppen, Pfeiler und Bänke zu Übungsgeräten umfunktioniert und bieten die Möglichkeit, ein intensives Workout an der frischen Luft zu absolvieren. Es werden hauptsächlich Übungen mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt, so dass am Ende des Kurses Begriffe wie Push-up, Squat, Burpee oder Pyramiden- und Intervalltraining keine Fremdwörter mehr sind.

Der Stundenablauf wird wie folgt aussehen:

In das Aufwärmprogramm wird ein Techniktraining verschiedener Übungen integriert. Danach heißt es schwitzen beim „Workout of the day“. Zum Abschluss wird der Kreislauf in einem abwechslungsreichen Stretching-Programm wieder auf „normal“ gebracht.

Wer Lust auf ein knackiges Kraft-Ausdauer-Training im Freien hat, ist in diesem Kurs genau richtig.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

**# 742**

**donnerstags von 19:30 bis 21:00 Uhr**

**Ort**

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Foyer

**Zeitraum**

23.08. bis 27.09.2018

**Einheiten**

6

**Ausfallzeiten**

keine

**Trainer**

Ruben Hartwig - Fitnesstrainer C-Lizenz

**Mitglieder**

37,80 Euro

**Nicht-Mitglieder**

68,40 Euro

**# 841 und # 842**

# **Swing Tanzen - Lindy Hop**

**Einsteiger / Mittelstufe**

Lindy Hop ist Spaß pur. Wer Swing-Musik und Bewegung zu dieser Musik mag, wird diesen Tanz lieben. Es handelt sich um einen Paartanz, im Zentrum steht die Verbindung zwischen den beiden Tanzpartnern: Führen und Folgen, Improvisation, Harmonie, Austausch von Bewegungsideen und Musikinterpretation sind die Bausteine hierfür. Falsche Schritte gibt es nicht - nur neue.

Im Kurs wird rotiert, d. h. Leader tanzen mit allen Followern und umgekehrt. Da das Verhältnis zwischen „Leader“ und „Follower“ ausgewogen sein muss, sind die Chancen für eine Teilnahme bei paarweiser Anmeldung höher. Einzelanmeldungen sind aber auch möglich (ggf. werden Sie auf eine Warteliste gesetzt), bitte geben Sie in jedem Fall an, ob Sie als „Leader“ oder „Follower“ tanzen möchten oder ob Ihnen das egal ist.

Zur Teilnahme am Einsteiger-Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

Zur Teilnahme am Mittelstufen-Kurs sollten Sie etwa ein Jahr Erfahrung haben. Swing Outs und Lindy Charleston Variationen sollten bekannt sein.

**# 841 Einsteiger**

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

**# 842 Mittelstufe**

**mittwochs von 20:45 bis 22:00 Uhr**

**Ort**

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7

**Zeitraum**

26.09. bis 05.12.2018

**Einheiten**

10

**Ausfallzeiten**

03.10.

**Trainer**

Volker Rätsch - tanzt seit 2007 Lindy Hop und unterrichtet seit 2011 mit seiner Partnerin Cornelia bei der FTG Frankfurt

**Mitglieder**

56,30 Euro

**Nicht-Mitglieder**

102,50 Euro

## # 843 und # 844

# Linedance

Es muss ja nicht immer Paartanz sein, in unserem Kurs Linedance kann man auch solo das Tanzbein schwingen. Choreographien aus angesagten Paartänzen wie Salsa, Tango Argentino und Cha-Cha-Cha wurden so umgestaltet, dass diese ohne Tanzpartner in der Gruppe getanz werden können. Niemand muss jemanden führen oder Bedenken haben, jemandem auf den Füßen zu stehen. Der Spaßfaktor steht hier im Vordergrund. Bei Schrittfehlern hilft ein Blick zum Nachbarn - man reiht sich wieder ein und tanzt zu Musik von Brooke Fraser, Shania Twain, etc einfach weiter. Natürlich wird auch auf die Musik aus den Bereichen des klassischen amerikanischen Linedance getanz. So ist für jeden etwas dabei.

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

### # 843

**mittwochs von 19:30 bis 21:00 Uhr**

<b>Ort</b>	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6
<b>Zeitraum</b>	05.09. bis 05.12.2018
<b>Einheiten</b>	12
<b>Ausfallzeiten</b>	03.10., 10.10.
<b>Trainer</b>	Robert van Batenburg - Tanzlehrer
<b>Mitglieder</b>	90,00 Euro
<b>Nicht-Mitglieder</b>	162,00 Euro

### # 844

**donnerstags von 18:00 bis 19:30 Uhr**

<b>Ort</b>	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5
<b>Zeitraum</b>	06.09. bis 06.12.2018
<b>Einheiten</b>	12
<b>Ausfallzeiten</b>	04.10., 11.10.
<b>Trainer</b>	Robert van Batenburg - Tanzlehrer
<b>Mitglieder</b>	90,00 Euro
<b>Nicht-Mitglieder</b>	162,00 Euro

**# 845, # 846 und # 847**

# **Ballett**

## **Einsteiger, Mittelstufe und Fortgeschrittene**

Haben Sie Lust, die Grundlagen des klassischen Balletts zu erlernen? Oder Ihre Technik und Fitness im Ballett zu verbessern und Ihre Erfahrungen zu erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Die Stunde beginnt mit einfachen Dehnübungen. Anschließend werden Ihnen die elementaren Grundschrirte und Tanztechniken an der Stange vermittelt. Bewegungen in und durch den Raum sowie das Erlernen von Schrittfolgen runden die Einheit ab. Ballett trägt nicht nur zu Ihrer körperlichen Fitness bei, sondern auch zur Verbesserung Ihres kreativen Ausdrucks und Ihrer Musikalität. Sie werden Ihre Balance, Haltung, Körperspannung, Gelenkigkeit und Koordination sowie Konzentration trainieren.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Gymnastikschläppchen oder Strümpfe mit!

Zur Teilnahme am Einsteiger-Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

Zur Teilnahme am Mittelstufen-Kurs sollten Sie Basis-Erfahrungen im Ballett (Erfahrungen aus der Kindheit genügen) haben.

Zur Teilnahme am Fortgeschrittenen-Kurs sollten Sie bereits mehrere Jahre Balletterfahrung haben.

<b># 845 Mittelstufe</b>	<b>samstags von 10:30 bis 12:00 Uhr</b>
<b># 846 Fortgeschrittene</b>	<b>samstags von 12:15 bis 13:45 Uhr</b>
<b># 847 Einsteiger</b>	<b>samstags von 14:00 bis 15:30 Uhr</b>
<b>Ort</b>	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
<b>Zeitraum</b>	08.09. bis 08.12.2018
<b>Einheiten</b>	12
<b>Ausfallzeiten</b>	06.10., 13.10.
<b>Trainer</b>	Nadezda Denisova - Ballettlehrerin
<b>Mitglieder</b>	81,00 Euro
<b>Nicht-Mitglieder</b>	147,60 Euro