

# VEREINSSPORT

Für Erwachsene  
Für Kinder & Jugendliche

 **FTG**  
Frankfurt

Sportangebote A-Z



**FIT·FITTER·FTG Frankfurt**



Marburger Str. 28 · 60487 Frankfurt · Tel.: 069 970803-0 · [info@ftg-frankfurt.de](mailto:info@ftg-frankfurt.de) · [www.ftg-frankfurt.de](http://www.ftg-frankfurt.de)

**FÜR DIE GESUNDHEIT  
VORSORGEN.**



Solbrunnen mit Sodenia-Tempel  
im Quellenpark von Bad Soden.

**FÜR DIE ZUKUNFT  
VORSORGEN:  
LASSEN SIE SICH  
BERATEN.**

**Frankfurter Volksbank**

Leipziger Straße 48, 60487 Frankfurt am Main  
Telefon 069 2172-12500

# INHALT

<b>Übersicht der Sportangebote von A-Z</b>	4
<b>Weitere Sportstätten</b>	6
<b>Unsere Sportzentren</b>	7
<b>Mitgliedschaft &amp; Beiträge</b>	8
<b>Sportangebote von A-Z</b>	
A/B	11
C	13
D	14
E	15
F	16
G	18
H/I	19
J/K	20
L	21
M/N/P	23
R	24
S	25
T	28
V/W	29
Y	30
Z	32
<b>Viel Spaß beim Sport</b>	34



Änderungen vorbehalten



# SPORTANGEBOTE VON A-Z

	Erwachsene	Kinder & Jugendliche	Anmerkung
Aikido	●		
Aqua Fitness	●		
Badminton	●		Auch für Nicht-Mitglieder
Ballspiele		●	
Basketball	●	●	
BBP – Bauch-Beine-Po	●		
BBRP – Bauch-Beine-Rücken-Po	●		
Bodyfit	●		
Bodystyling	●		
Bowling	●	●	
Capoeira	●	●	
Cardio & Style	●		
Dance Moves	●		
Dancing Kids & Teens		●	
Dang Fu-Do	●		
Eislauf	●	●	
EMP®	●		
Energy Friday	●		
ETB®	●		
Fit & Jump		●	
Fitnessboxen	●		
Fitnessgymnastik	●		
Fitness-Mix	●		
Fitnessstraining	●		
Fitness- und Gesundheitsstudio	●		Mit Kinderbetreuung
Freies Schwimmen	●		
Freizeit-Fußball	●		
Functional Fit		●	
Gymnastik	●		
Gymnastik	●		Fit im Alter
Handball	●	●	
Hip Hop	●		
Hot Iron®	●		
Indoor Cycling	●		Auch für Nicht-Mitglieder
Inline Skating		●	
Jazz & Modern-Dance		●	
Judo		●	
Karate		●	
Kickboxen	●		

## Erwachsene Kinder & Jugendliche Anmerkung

	Erwachsene	Kinder & Jugendliche	Anmerkung
Kicken für Kids		●	
Kreativer Kindertanz		●	
Lauffreff	●		
Leichtathletik	●	●	
Lungensportgruppe	●		
Mixed Team-Sports	●		
Mutter-Vater-Kind-Turnen		●	
Nordic Walking	●		
Parkour	●	●	
Pilates	●		
Power Workout	●		
Rehasport – Herzgruppe	●		Mit ärztlicher Verordnung
Rehasport – Orthopädie	●		Mit ärztlicher Verordnung
Rückenfitness	●		
Rückenfitness – ESG®	●		
Sanfte Gymnastik	●		
Sitzgymnastik	●		Fit im Alter
Skigymnastik	●		
Sportabzeichen	●		
Sportkiste		●	
Squash	●		Auch für Nicht-Mitglieder
Step Aerobic	●		
Step Basics	●		
Step & Style	●		
Stretching	●		
Tennis	●	●	
Tischtennis	●		Fit im Alter
Turnen		●	
Volleyball	●	●	
Vovinam	●	●	
Walking	●		
Wassergymnastik	●		Fit im Alter
Yoga	●		Fit im Alter
Yoga – Ashtanga Yoga	●		
Yoga – Hatha Yoga	●		
Yoga – Power Yoga	●		
Yoga – Vinyasa Yoga	●		
Yoga & Pilates	●		
Zirkeltraining	●		
Zumba®	●		
Zumba Gold®	●		Fit im Alter
Zumba® Kids		●	
Zumba® Step	●		

Angebote für Erwachsene können in der Regel ab 16 Jahren besucht werden.

# WEITERE SPORTSTÄTTEN

## Bettinaschule

Feuerbachstr. 37-47  
60325 Frankfurt

## BOWL for Fun

Robert-Bosch-Str. 7  
63225 Langen

## Bowling World Eschersheim

Berkersheimer Weg 104  
60433 Frankfurt

## Brentanoschule

Biedenkopf Weg 33  
60489 Frankfurt

## Ebelfdschule

Praunheimer Hohl 4  
60488 Frankfurt

## Eissporthalle Frankfurt

Am Bornheimer Hang 4  
60386 Frankfurt

## Elsa-Brändström-Schule

Lindenstr. 2  
60325 Frankfurt

## Ernst-Reuter-Schule

Hammarskjöldring 17a  
60439 Frankfurt

## Französische Schule

Le Lycée Français Victor Hugo  
Gontardstr. 11  
60488 Frankfurt

## Viktoria-Luise-Schule

Leonardo-da-Vinci-Allee 11  
60486 Frankfurt

## Holzhausenschule

Bremer Str. 25  
60323 Frankfurt

## Liebigschule

Kollwitzstr. 3  
60488 Frankfurt

## Max-Beckmann-Schule

Sophienstr. 70  
60487 Frankfurt

## Michael-Ende-Grundschule

Assenheimerstr. 38-40  
60489 Frankfurt

## Paul-Hindemith-Schule

Schwalbacher Str. 71-77  
60326 Frankfurt

## Riedberg-Gymnasium

Friedrich-Dessauer-Str. 2  
60438 Frankfurt

## Wöhlerschule

Mierendorffstr. 6  
60320 Frankfurt

### Schulferien

Während der Schulferien findet kein Sportangebot der FTG Frankfurt in den Schulsporthallen statt.

# UNSERE SPORTZENTREN



## SPORTPUNKT der FTG Frankfurt

Marburger Str. 28  
60487 Frankfurt  
Telefon: 069 970803-0  
Fax: 069 779015  
info@ftg-frankfurt.de  
[www.ftg-frankfurt.de](http://www.ftg-frankfurt.de)



### Beratungszeiten

Montag	09:00 – 13:00 Uhr & 14:00 – 20:45 Uhr
Dienstag	14:00 – 21:15 Uhr
Mittwoch	14:00 – 20:45 Uhr
Donnerstag	14:00 – 20:45 Uhr
Freitag	13:00 – 20:45 Uhr
Samstag	10:15 – 17:15 Uhr
Sonn- & Feiertag	Keine Beratung

**Während der Schulferien gelten eingeschränkte Beratungszeiten.**

## SPORTGARTEN der FTG Frankfurt

Rebstöcker Weg 15  
60489 Frankfurt  
[www.ftg-frankfurt.de](http://www.ftg-frankfurt.de)



## SPORTFABRIK der FTG Frankfurt

Ginnheimer Str. 47  
60487 Frankfurt  
Telefon: 069 970721-0  
Fax: 069 970721-24  
info@ftg-sportfabrik.de  
[www.ftg-sportfabrik.de](http://www.ftg-sportfabrik.de)



### Beratungs- und Öffnungszeiten

Montag	07:00 – 22:00 Uhr
Dienstag	07:00 – 22:00 Uhr
Mittwoch	07:00 – 22:00 Uhr
Donnerstag	07:00 – 22:00 Uhr
Freitag	07:00 – 22:00 Uhr
Samstag	09:00 – 20:00 Uhr
Sonntag	09:00 – 20:00 Uhr
Feiertag	09:00 – 17:00 Uhr

**25.12. + 01.01. geschlossen**

# MITGLIEDSCHAFT & BEITRÄGE

Die FTG Frankfurt (Frankfurter Turn- und Sport-Gemeinschaft 1847 J.P.) entstand 1971 aus dem Zusammenschluss der Rödelheimer Turngemeinde von 1847, der Bockenheimer Turngemeinde von 1860 und der Turngemeinde Praunheim 1884. Heute ist die FTG Frankfurt einer der größten gemeinnützigen Sportvereine Frankfurts und Hessens.

## Vereinsmitgliedschaft

Eine Mitgliedschaft beginnt jeweils zum 1. oder 15. eines Monats, der Beitritt ist jederzeit möglich. Bei Abschluss einer Mitgliedschaft fällt eine einmalige Aufnahmegebühr an. Für einige Sportarten und für unser Fitness- und Gesundheitsstudio wird eine zusätzliche Gebühr bzw. ein zusätzliches Entgelt erhoben

## Mitgliedsbeiträge

Für die Abbuchung des Mitgliedsbeitrages kann zwischen folgenden Zahlungsweisen gewählt werden: vierteljährlich (Zahlungstermine: 15.01., 01.04., 01.07. und 01.10.), halbjährlich (Zahlungstermine: 15.01. und 01.07.) oder jährlich (Zahlungstermin: 15.01.).

	Monatlicher Beitrag	einmalige Aufnahmegebühr	Ermäßigter Jahresbeitrag 01.01. bis 31.12.	Ersparnis
<b>Erwachsene</b> ab 18 Jahr	<b>15,95 €</b>	18,00 €	179,90 €	11,50 €
<b>Kinder und Jugendliche</b> bis 18 Jahre	<b>10,15 €</b>	12,00 €	114,45 €	7,35 €
<b>Schüler*, Studenten* und Azubis*</b> 18 bis 28 Jahre	<b>10,15 €</b>	12,00 €	114,45 €	7,35 €
<b>(Früh-) Rentner*</b>	<b>14,50 €</b>	12,00 €	163,50 €	10,50 €
<b>FSJler* und BFDler*</b> bis 27 Jahre	<b>beitragsfrei</b>	12,00 €		
<b>Familien</b> mind. 3 Personen	<b>31,90 €</b>	33,00 €	359,80 €	23,00 €

\* Bitte legen Sie uns bis spätestens zum 01.01. jeden Jahres einen entsprechenden Nachweis vor!

Zur besseren Lesbarkeit werden in dieser Veröffentlichung personenbezogene Bezeichnungen, die sich zugleich auf Frauen und Männer beziehen, generell nur in der im Deutschen üblichen männlichen Form angeführt. Dies soll jedoch keinesfalls eine Geschlechterdiskriminierung oder eine Verletzung des Gleichheitsgrundsatzes zum Ausdruck bringen.

## Ermäßigte Jahreszahlung

Eine ermäßigte Jahreszahlung ist möglich, wenn eine Mitgliedschaft vom 01.01. bis zum 31.12. eines Jahres besteht und komplett im Voraus beglichen wird. Für Mitglieder, die eine Abbuchungsermächtigung für den kompletten Jahresbeitrag erteilt haben, gelten die ermäßigten Jahresbeiträge (siehe Tabelle). Der Abbuchungstermin für den ermäßigten Jahresbeitrag ist der 15.01. eines Jahres.

## Zusatzgebühren

Für folgende Sportarten fallen Zusatzgebühren an. Die Gebühren werden von den Abteilungen erhoben und eingezogen.

	Entgelt	Zahlungsrhythmus
<b>SPORTFABRIK der FTG Frankfurt</b> Fitness- und Gesundheitsstudio	22,70 € - 38,70 € je nach Tarif und Laufzeit	monatlich
<b>Bowling</b>	variabel	
<b>Capoeira</b> nur Erwachsene	10,00 €	monatlich
<b>Eislauf</b>	variabel	
<b>Tennis</b>	50,00 € - 290,00 €	saisonal

## Kündigung

Die Beendigung der Vereinsmitgliedschaft ist jeweils zum Quartalsende, zum 31.03., 30.06., 30.09. und 31.12., möglich.

Die schriftliche Kündigung muss spätestens einen Monat vor dem jeweiligen Termin (maßgebend ist das Datum des Poststempels) eingegangen sein. Um gemäß unserer Vereinssatzung zu kündigen, sollten Sie dies schriftlich per Einschreiben mit Rückschein tun. Sie können Ihre Kündigung auch persönlich bei unseren Mitarbeitern abgeben, dann erhalten Sie eine Empfangsbestätigung.

Kündigungen, die uns nicht persönlich eingereicht werden, werden schriftlich bestätigt.

## Kurzzeit-Mitgliedschaft

Eine Kurzzeit-Mitgliedschaft muss mindestens für die Dauer von sechs Monaten abgeschlossen werden und endet automatisch nach der gewünschten Laufzeit. Eine Verlängerung um mindestens einen Monat ist selbstverständlich möglich. Der Beitrag für die gewünschte Laufzeit muss im Voraus entrichtet werden. Es wird keine Aufnahmegebühr erhoben.

	Beitrag für die Mindestlaufzeit von 6 Monaten	jeder weitere Monat
<b>Erwachsene</b> ab 18 Jahre	144,00 € 6 Monate x 24,00 €	24,00 €
<b>Kinder und Jugendliche</b> bis 18 Jahre	91,80 € 6 Monate x 15,30 €	15,30 €
<b>Schüler* Studenten* und Azubis*</b> bis 28 Jahre	91,80 € 6 Monate x 15,30 €	15,30 €
<b>(Früh-) Rentner*</b>	130,80 € 6 Monate x 21,80 €	21,80 €

\* Bitte legen Sie uns einen entsprechenden Nachweis vor!

Kennen Sie schon unsere

## BAMBINIKURSE

für Schwangere, junge Mütter & Babys?

- Yoga & Pilates für Schwangere
- Rückbildungsgymnastik mit und ohne Kind
- Fit mit Baby
- Workout mit Kind und Kinderwagen
- Babyschwimmen
- und viele weitere Angebote rund um das Thema Schwangerschaft



Auch für Nicht-Mitglieder



**FIT-FITTER-SPORTFABRIK** der FTG Frankfurt

Ginnheimer Str. 47 · 60487 Frankfurt · Tel.: 069 970721-0  
info@ftg-sportfabrik.de · [www.ftg-sportfabrik.de](http://www.ftg-sportfabrik.de)



# SPORTANGEBOTE VON A-Z

## Aikido

Die japanische Art der Selbstverteidigung! Aikido ist eine defensiv betonte Kampfkunst, die sich aus verschiedenen japanischen Kampfsportarten entwickelt hat. Der Fokus liegt auf der Verteidigung und dem Selbstschutz. Die hohe Kunst ist es, die Energie des Gegners zu seinem eigenen Vorteil zu nutzen. Reaktionsfähigkeit und Koordination sind wichtige Bestandteile des Trainings.

**Für Erwachsene**

**Trainingszeiten**  
siehe Trainingszeiten  
Abteilungen & Kampfsport

**Ansprechpartner**  
siehe Trainingszeiten  
Abteilungen & Kampfsport

## Aqua Fitness

Das Ganzkörpertraining im Wasser! Aqua Fitness bietet ein umfassendes und zugleich schonendes Training, das den ganzen Körper anspricht. Durch das Wasser mit seinen speziellen physikalischen Eigenschaften werden Gelenke und Wirbelsäule entlastet und gleichzeitig die Muskulatur sanft und effektiv gekräftigt. Auch die Ausdauer wird in diesem Sportangebot mittels Aerobic- und Pilateselementen verbessert.

Diese Stunde ist nur für Schwimmer geeignet. Aus hygienischen Gründen bitte eine Badekappe mitbringen.

**Für Erwachsene**

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Badminton

Das Rückschlagspiel, das sich durch Schnelligkeit, hohe Intensität und Spaß auszeichnet. Ob jung oder alt, ob drinnen oder draußen – Badminton ist eine Sportart für Jedermann. In der SPORTFABRIK der FTG Frankfurt können Badmintonfelder angemietet werden. Bei Buchung von mindestens einer Stunde ist der Besuch der Sauna und des Dampfbades inbegriffen!

A

B

## Ballspiele

Abwechslung pur! Hier ist dem Spaß und der Kreativität mit Bällen keine Grenze gesetzt. Jede Stunde werden andere kleine und große Ballspiele gespielt. Von A wie American Football bis Z wie Zombieball ist alles dabei. Nebenbei werden auch verschiedene Wurf- und Fangtechniken sowie die Regeln der unterschiedlichen Ballsportarten gelernt.

### Für Kinder & Jugendliche

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Basketball

Werfen und Fangen, Passen und Dribbeln – das alles sind Grundelemente einer der wohl beliebtesten Ballsportarten der Welt. Das athletische, schnelle Spiel erfreut sich in allen Altersgruppen großer Beliebtheit. Dies liegt sicherlich auch an seiner Vielseitigkeit. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Flexibilität sind ebenso Bestandteile im Basketball wie verschiedene Balltechniken, Korbwürfe und Teamgeist.

### Für Kinder & Jugendliche Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Trainingszeiten  
Abteilungen & Kampfsport

**Ansprechpartner**  
siehe Trainingszeiten  
Abteilungen & Kampfsport

## BBP – Bauch-Beine-Po

Flacher Bauch, schlanke Beine und ein straffer Po? Kein Problem! In diesem Workout liegt der Fokus auf der Bauch-, Bein- und Pomuskulatur. Zur Verstärkung des Trainingseffekts kommen Kleingeräte, wie zum Beispiel Kleinhanteln und Tubes, zum Einsatz. So werden Problemzonen zu Lieblingszonen. Ein toller Nebeneffekt ist die Verbesserung der Beweglichkeit und der Ausdauer.

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## BBRP – Bauch-Beine-Rücken-Po

BBP plus Rücken. Zum klassischen Bauch-Beine-Po bieten wir zusätzlich das Bauch-Beine-Rücken-Po Training an. Neben der Formung der Bauch-, Bein- und Pomuskulatur wird also auch die Rücken- und Taillenmuskulatur trainiert. Zu Recht! Immerhin ist der Rücken der Gegenspieler des Bauchs, sodass ihm durchaus eine gewisse Aufmerksamkeit geschenkt werden darf. Kleine Hilfsmittel, wie beispielsweise Widerstandsbänder, verstärken den Trainingseffekt.

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Bodyfit

Das abwechslungsreiche Ganzkörpertraining für ein gutes Gefühl! Bodyfit verbindet ein Herz-Kreislauf-Training mit Elementen aus den Bauch-Beine-Rücken-Po- und Bodystyling-Stunden. Kräftigung und Ausdauer werden dabei großgeschrieben – somit stellt diese Sportstunde ein perfektes und ausgewogenes Training für den ganzen Körper dar. Für einen noch besseren Effekt wird zum Teil mit Zusatzgeräten, wie zum Beispiel Hanteln und Bodybars, trainiert.

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Bodystyling

Das Workout für eine sportliche Figur! Bodystyling ist ein Ganzkörpertraining, wobei der Schwerpunkt auf dem Training der Kraftausdauer liegt. Bauch, Beine und Po werden durch ein variantenreiches Muskeltraining trainiert, aber auch der Rücken, die Arme und die Schultern kommen nicht zu kurz. Hanteln können ebenso zum Einsatz kommen wie Steps, Rubber- oder Widerstandsbänder. Ein echtes Rundum-sorglos-Paket!

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Bowling

STRIKE – Auf der Bowlingbahn kann man nicht nur zum Junggesellenabschied eine gute Figur machen. In unserem Training werden grundlegende Techniken und verschiedene Wurfarten vermittelt. Fortgeschrittene Spieler können an Wettkämpfen teilnehmen und ihr Können unter Beweis stellen.

### Für Jugendliche ab 12 Jahren Für Erwachsene

- zzgl. Zusatzgebühr

**Trainingszeiten**  
siehe Trainingszeiten  
Abteilungen & Kampfsport

**Ansprechpartner**  
siehe Trainingszeiten  
Abteilungen & Kampfsport

## Capoeira

Eine andere Kultur zum Ausprobieren! Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst aus der Sklavenzeit, die sich seitdem immer weiter entwickelt hat. Neben dem Kampf spielen bei dieser Sportart die Musik und der gesellschaftliche Rahmen, auch „Roda“ genannt, eine zentrale Rolle. Die Kampftechniken zeichnen sich durch eine hohe Flexibilität aus und bestehen vor allem aus Drehritten, eingesprungenen Tritten und akrobatischen Elementen.

### Für Kinder & Jugendliche Für Erwachsene

- zzgl. Zusatzgebühr nur bei Erwachsenen (s. Formulierung „Zusatzgebühren“ S.9)

**Trainingszeiten**  
siehe Trainingszeiten  
Abteilungen & Kampfsport

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Cardio & Style

Ausdauer- und Krafttraining in Einem! Bei Cardio & Style wird zum einen gezielt und effektiv die Ausdauer trainiert. Hierfür steht bei diesen Stunden eine Step- oder Aerobic-Choreographie auf dem Programm, die die Fettverbrennung ankurbelt. Zum anderen werden Kräftigungsübungen für den ganzen Körper durchgeführt, um die Muskulatur gezielt zu stärken und die Haltung zu verbessern. Eine Stunde mit viel Abwechslung und hohem Spaßfaktor!

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel.: 069 970721-0  
info@ftg-frankfurt.de

## D

## Dance Moves

Let's Dance! – Eine Trainingsstunde mit lockerer Stimmung, guter Musik und Spaß an der Bewegung. Dance Moves ist ein Sport, der Grundelemente aus der Aerobic mit verschiedenen Tanzrichtungen, wie z. B. Hip Hop und Latin, verbindet. Haltung, Beweglichkeit und Rhythmusgefühl werden verbessert, Kreativität, Koordination und Konzentration gefördert. Ein perfekter Tänzer muss man hierfür nicht sein – Spaß am Tanzen sollte man aber mitbringen!

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Dancing Kids & Teens

Tanzen wie Stars aus Musikvideos! Bei Dancing Kids & Teens werden aktuelle Choreographien, wie man sie nur aus Musikclips kennt, nachgetanzt. Von Hip Hop über Jazz bis hin zu fetzigem Pop ist alles dabei. Hierfür muss man natürlich kein Profitänzer sein – der Spaß am Tanzen steht an erster Stelle! Mit diesen coolen Moves und heißen Grooves kann man auf jedem Dancefloor glänzen.

### Für Kinder & Jugendliche

**Trainingszeiten**  
siehe Sport für Kinder & Jugendliche

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Dang Fu-Do

Der moderne Kampfsport nach dem Yin- und Yang-Prinzip. Bei der ostasiatischen Kampf- und Kriegskunst wird mit und ohne Waffen trainiert. Körperliche Eigenschaften, wie zum Beispiel Kraft und Beweglichkeit, werden ebenso verbessert wie die geistigen Fähigkeiten, Mut und Konzentration. Die Philosophie hinter Dang Fu-Do ist die Verschmelzung von Körper, Geist sowie der erlernten Technik mit dem Ziel, eine Harmonisierung im Menschen zu erreichen. Dadurch soll es zu einem freien Kampfverhalten gemäß dem Motto Aktion – Reaktion kommen.

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Trainingszeiten  
Abteilungen & Kampfsport

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Eislauf

Gleiten, Springen und Pirouetten drehen – das sind die wesentlichen Bestandteile des Eislaufens. Jeder Lauf erfordert Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer, um die Technik so gut wie möglich auf dem Eis auszuführen. Aber keine Angst, hier fängt man klein an und erlernt zunächst die Grundtechniken. Das Alter spielt dabei übrigens keine Rolle – Kinder sind genauso willkommen wie Erwachsene!

### Für Kinder & Jugendliche Für Erwachsene

• zzgl. Zusatzgebühr

**Trainingszeiten**  
siehe Trainingszeiten  
Abteilungen & Kampfsport

**Ansprechpartner**  
siehe Trainingszeiten  
Abteilungen & Kampfsport

## EMP®

European Muscle Power®, kurz EMP®, ist ein Teilbereich des European Aerobic®. In dieser Stunde wird der ganze Körper trainiert und gekräftigt. Neben Bauch, Beinen und Po werden auch besonders die Schultern und der untere Rücken trainiert. Durch den Einsatz von Handgewichten wird der Trainingsreiz noch effektiver. Frauen arbeiten hier mit 1,5 kg Gewichten und Männer mit 2,0 kg Gewichten – das gehört zum Stundenkonzept mit dazu.

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Energy Friday

Diese Stunde ist der perfekte Start ins Wochenende! Hier wird gepowert und der Stress der Woche hinter sich gelassen. Die Stunden sind sehr abwechslungsreich gestaltet. Dabei stehen Kraft- und Ausdauertraining für den ganzen Körper im Vordergrund, aber auch koordinative Fähigkeiten werden geschult. So geht man energiegeladener ins Wochenende!

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## ETB®

ETB® ist das ultimative Fitnesstraining zum Auspowern! Ein Kraft-Ausdauer-Training, bei dem man mit Hilfe von Kampfsportelementen zu schneller Musik trainiert. Die Intensität des Trainings kann individuell festgelegt werden, wobei an der persönlichen Leistungsgrenze trainiert wird. Die Besonderheit dieser Trainingsform kann man nur durch Ausprobieren erfahren!

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de



## Fit & Jump

Trampolinspringen wie die Profis! Fit & Jump ist ein Muss für alle sportbegeisterten Kinder und Jugendlichen, die Spaß am Hüpfen, Springen und Fitnesstraining haben. Hier werden auf und auch neben dem Großtrampolin die körperlichen Grundvoraussetzungen trainiert. Bitte feste, saubere Turnschuhe und rutschfeste Strümpfe mitbringen!

### Für Kinder & Jugendliche

**Trainingszeiten**  
siehe Sport für Kinder & Jugendliche

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Fitnessboxen

„European Chessboxing®“, kurz EUCEB® nach Frank Magnus, bildet die Grundlage für diese Stunde. Neben der Fitness ist hier auch das Köpfchen gefragt. Zwischen den intensiven Boxphasen wird zur körperlichen Erholung, aber auch für die geistige Leistungsfähigkeit das Schachspiel hinzugezogen. Durch seinen motivierenden Kampfgeist ist das Fitnessboxen unglaublich mitreißend und auch für Frauen geeignet!

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Fitnessgymnastik

Das schweißtreibende Training zur Verbesserung der körperlichen Fitness! Mit ausdauerorientierten Übungen, funktioneller Gymnastik für den Rumpf, die Arme und die Beine sowie weiteren anstrengenden Überraschungen wird der ganze Körper stabilisiert und geformt. Die passende Musik dazu motiviert und macht gute Laune.

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Fitness-Mix

Das klassische Training für den ganzen Körper! In unseren Fitness-Mix-Stunden liegt der Schwerpunkt auf der Verbesserung der Kraft und der Ausdauer. Durch das abwechslungsreiche Training wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, vor allem im Bereich des Rumpfes sowie an Beinen und Po. Auch das Gleichgewicht und die Koordination werden geschult. Während der abschließenden Entspannungsphase mit Stretching kann der Körper wieder zur Ruhe kommen.

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Fitnesstraining

Fitnesstraining – das ist mehr als nur Gewichte stemmen! Hier geht es um eine ausgewogene Schulung von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit von Kopf bis Fuß. Das Training ist abwechslungsreich gestaltet, macht Spaß und führt zu einer Steigerung des Wohlbefindens. Ob Anfänger oder Fortgeschrittener – jeder kann es ausprobieren! Das Training findet im Winter in der Halle und im Sommer draußen an der frischen Luft statt.

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
Matthias Reiter  
Tel. 06081 56976

## Freies Schwimmen

Ob im Einzel oder mit Trainingspartner, ob jung oder alt – im Angebot Freies Schwimmen ist jeder willkommen. So kann etwa für die Schwimmprüfung an der Uni trainiert oder einfach etwas für die Gesundheit und den Körper getan werden. Hier bietet sich für jeden die Möglichkeit, in angenehmer Atmosphäre seine Bahnen zu ziehen und dabei die wohltuenden Eigenschaften des Wassers für sich zu nutzen.

Aus hygienischen Gründen bitte eine Badekappe mitbringen.

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Fitness- und Gesundheitsstudio

Probe-  
training  
jederzeit  
möglich

Im Herzen Bockenheims befindet sich die SPORTFABRIK der FTG Frankfurt. Auf über 4.250 m<sup>2</sup> kann in familiärer Atmosphäre im Fitness- und Gesundheitsstudio trainiert, sich im Functional Playground ausgewertet, das umfangreiche Kursangebot besucht und vieles mehr erlebt werden.

Der moderne Gerätepark von Technogym wird von hochqualifizierten Trainern (vor allem Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten) betreut. So werden Gäste jeder Altersgruppe mit individueller Zielsetzung, egal ob sportlich ambitioniert, zur allgemeinen Prävention und Gesunderhaltung oder im rehabilitativen Bereich, kompetent beraten.

Unsere Kinderbetreuung und der schöne Wellnessbereich mit Sauna und Dampfbad runden das vielfältige Angebot ab.

**FIT · FITTER · SPORTFABRIK** der FTG Frankfurt

Tel.: 069 970721-0 · info@ftg-sportfabrik.de · www.ftg-sportfabrik.de



## Freizeit-Fußball

Freudiges Kicken unter fairen Sportlern! Hier geht es nicht darum, Siege zu erzielen und Pokale zu gewinnen, sondern um die Freude am Spiel. Spannende Fußballmatches gegen andere ballbegeisterte Freizeitsportler stehen dabei auf dem Programm. Etwas Kondition und Ballgefühl sollte man aber dennoch mitbringen – zwar handelt es sich hierbei nicht um Profisport, aber um durchaus fordernden Freizeitsport.

### Für Erwachsene

#### Trainingszeiten

siehe Kursplan

#### Ansprechpartner

FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Functional Fit

Du willst fit werden, bist aber noch zu jung für unsere Erwachsenenurse?

Dann haben wir genau das Richtige für dich!

Functional Fit ist die ideale Alternative und genauso effektiv. Das Workout ist der perfekte Einstieg in die Fitnesswelt oder ergänzt dein bisheriges Training sinnvoll.

Du trainierst mit Deinem eigenen Körpergewicht alle Alltagsmuskeln und lernst mit viel Abwechslung und Spaß viele komplexe Bewegungsabläufe, die dich so richtig fit machen.

### Für Kinder & Jugendliche

#### Trainingszeiten

siehe Kursplan

#### Ansprechpartner

FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## G

## Gymnastik

Die Stunde für mehr körperliches Wohlbefinden! Ob Rumpf und Nacken, Arme und Beine – Gymnastik kräftigt die einzelnen Muskeln im Körper und fördert das Zusammenspiel zwischen den jeweiligen Muskelgruppen. Außerdem hält sie die Gelenke geschmeidig. Neben der Kräftigung ist auch die Dehnung ein wichtiger Inhalt der Gymnastik. So wird insgesamt die Bewegungsfähigkeit verbessert und die Leistungsfähigkeit gesteigert.

### Für Erwachsene

#### Trainingszeiten

siehe Kursplan

#### Ansprechpartner

FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Gymnastik – Fit im Alter

Gerade im Alter ist es wichtig, sich aktiv zu betätigen! Deshalb bieten wir Gymnastik – Fit im Alter an, bei der das Älterwerden von Körper und Geist berücksichtigt wird. Die Übungen werden entsprechend mit etwas weniger Tempo als in einer gewöhnlichen Gymnastikstunde durchgeführt. Feste Bestandteile dieser Stunden sind unter anderem Rückenschule, Bauchmuskeltraining, Balance- und Dehnungsübungen.

### Für Erwachsene

#### Trainingszeiten

siehe Kursplan

#### Ansprechpartner

FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Handball

Die dynamische Sportart mit viel Action! Handball ist neben Fußball die wohl beliebteste Ballsportart in Deutschland. Sie ist geprägt durch das schnelle Umschalten zwischen Angriff und Abwehr. Ausdauer, Aktionsschnelligkeit und ein hohes Maß an Koordination mit dem Ball sind wichtige Grundvoraussetzungen. Außerdem basiert das Handballspiel auf einer optimal abgestimmten Mannschaft. Teamfähigkeit sollte deshalb jeder Handballspieler mitbringen, um sich in einer Mannschaft integrieren zu können.

### Für Kinder & Jugendliche

#### Für Erwachsene

#### Trainingszeiten

siehe Trainingszeiten  
Abteilungen & Kampfsport

#### Ansprechpartner

siehe Trainingszeiten  
Abteilungen & Kampfsport

## Hip Hop

Bei diesem Angebot werden die Grundsätze des Hip Hops einstudiert, das Rhythmus- und Körpergefühl geschult und vor allem der Spaß an Bewegung gefördert. Es werden kleine zusammenhängende Choreografien zu aktueller Hip Hop-, Funk- und R&B-Musik erlernt.

### Für Erwachsene

#### Trainingszeiten

siehe Kursplan

#### Ansprechpartner

FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Hot Iron®

Das Training mit dem heißen Eisen! Bei diesem Workout wird mit der Langhantelstange trainiert. Bei motivierender Musik werden mit einfachen Übungen Kraft und Kraftausdauer verbessert. Die Trainingsintensität kann durch die unterschiedlichen Gewichte variiert und an die persönliche Leistungsstufe angepasst werden. So können Frauen und Männer, Einsteiger und Fortgeschrittene gemeinsam trainieren.

### Für Erwachsene

#### Trainingszeiten

siehe Kursplan

#### Ansprechpartner

FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Indoor Cycling

Volle Power bei guter Musik – das ist das Motto unserer Indoor Cycling-Kurse. Das Strampeln auf der Stelle ist ein perfektes Training für Körper und Geist. Durch eine individuelle Widerstandsregelung kann jeder selbst entscheiden, was er sich beim Indoor Cycling-Kurse abverlangt und sich dennoch von seinem Trainer und der Gruppe mitreißen lassen. So wird das Herz-Kreislauf-System hervorragend trainiert und die Muskulatur gestärkt.

### Für Erwachsene

- auch für Nicht-Mitglieder
- zzgl. Zusatzgebühr

#### Trainingszeiten

siehe Flyer Indoor Cycling

#### Ansprechpartner

SPORTFABRIK der  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970721-0  
info@ftg-sportfabrik.de

## Inline Skating (Indoor)

Kreuz und quer durch die Halle skaten! Was die Kids zuhause nicht dürfen, ist hier in der Gruppe erlaubt. In den Stunden werden verschiedene Spiele gespielt und Techniken, wie Abbremsen und richtiges Fallen, erlernt. Für diese Stunde müssen die Inline-Skates und die Schutzbekleidung (Helm, Hand-, Ellenbogen- und Knieschützer) selbst mitgebracht werden.

### Für Kinder & Jugendliche

**Trainingszeiten**  
siehe Sport für Kinder & Jugendliche

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Jazz & Modern Dance

Eine Tanzrichtung der ganz anderen Art! Jazz & Modern Dance ist eine junge Tanzsportart, die sich durch Kunst und Sport auf der Tanzfläche ausdrückt. Dabei werden Elemente aus den Bereichen Jazz-Dance, Ballett, Modern-Dance, Ausdruckstanz und Kreativer Kindertanz kombiniert. Typische Merkmale sind Spontanität und Interaktion durch Improvisation.

### Für Kinder & Jugendliche

**Trainingszeiten**  
siehe Sport für Kinder & Jugendliche

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Judo

Maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand, das ist das Prinzip von Judo! Im Judoalltag zeigt sich das durch das Ausnutzen der Bewegungen und der Schwachpunkte des Gegners sowie der eigenen Stärken und Schwächen. Doch die japanische Kampfkunst hat auch einen hohen erzieherischen Wert. So lernt ein Judoka von Beginn an den verantwortungsvollen Umgang mit den erlernten Techniken sowie die Rücksichtnahme auf seinen Partner und Gegner.

### Für Kinder & Jugendliche

**Trainingszeiten**  
siehe Trainingszeiten  
Abteilungen & Kampfsport

**Ansprechpartner**  
siehe Trainingszeiten  
Abteilungen & Kampfsport

## Karate

Der Kampfsport aus Japan! Ob zur Selbstverteidigung, als Ausgleichssport oder zur Steigerung der allgemeinen Fitness – Karate ist eine vielseitige Sportart für alle Altersgruppen. Durch die hohen Anforderungen an Körper und Geist ist der waffenlose Kampfsport der ideale Ausgleich zum Alltag. So werden zum einen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit trainiert. Zum anderen sind Entspannungstechniken und Atemübungen Bestandteile des Trainings, wodurch die Konzentrationsfähigkeit gesteigert und die Körperwahrnehmung geschult werden.

### Für Kinder & Jugendliche

**Trainingszeiten**  
siehe Trainingszeiten  
Abteilungen & Kampfsport

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Kickboxen

Die moderne Kampfkunst! Kickboxen verbindet neben der Oberkörpertechnik aus dem traditionellen Boxen auch die Fußtechniken aus asiatischen Kampfsportarten, wie z.B. Karate. Das Schlagen mit den Fäusten und Treten mit den Beinen ist hierbei erlaubt. Bei unserem Kickbox-Angebot werden die speziellen, anspruchsvollen Techniken dieser Kampfsportart intensiv erlernt und gleichzeitig die Kondition trainiert. Genau richtig, um sich körperlich zu stärken und fitter zu fühlen.

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Trainingszeiten  
Abteilungen & Kampfsport

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Kicken für Kids

Kicken wie ein Weltmeister! Wen das Fußballfieber gepackt hat, der ist hier genau richtig. Bälle dribbeln, Tore schießen und viele kleine Spiele sind die Inhalte dieser Stunden. Spielerisch und mit Spaß werden die Grundelemente der weltweit beliebten Ballsportart vermittelt. Vorerfahrungen sind dabei nicht nötig. Alle Jungs und Mädchen sind herzlich willkommen.

### Für Kinder & Jugendliche

**Trainingszeiten**  
siehe Sport für Kinder & Jugendliche

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Kreativer Kindertanz

Bewegungsfreude, Kreativität und Phantasie – das sind die Grundlagen des kreativen Kindertanzes. Dieses Sportangebot gibt den Kindern Raum zur Entdeckung ihrer natürlichen Bewegungsimpulse und schult dabei unter anderem Haltung, Motorik und Koordination. Es ist somit der ideale Weg, die körperlichen Fähigkeiten und die Kreativität der Kinder zu fördern.

### Für Kinder & Jugendliche

**Trainingszeiten**  
siehe Sport für Kinder & Jugendliche

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Lauffreff

Training, Erfahrungsaustausch und Geselligkeit. Wer diese drei Dinge kombinieren möchte, ist bei unseren regelmäßigen Lauffreffs genau richtig. Lauftraining stärkt unter anderem das Herz-Kreislauf-System und bietet eine Möglichkeit des geistigen und körperlichen Ausgleichs. Genug Gründe also, um sich unseren Lauffreffs anzuschließen. Gelaufen werden abwechslungsreiche Strecken durch den Niddapark, die von unseren Übungsleitern und den Lauffreffteilnehmern gemeinsam ausgesucht werden.

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Leichtathletik

Schneller, höher, weiter! Dies ist das Motto unserer Leichtathletikstunden. Hier steht die Förderung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten im Vordergrund. Auch auf das Kennenlernen unterschiedlicher Bewegungsmuster sowie der Einzeldisziplinen Laufen, Springen und Werfen wird ein besonderes Augenmerk gelegt. Das individuelle Angebot der einzelnen Stunden ermöglicht eine optimale Förderung in jeder Altersgruppe.

### Für Kinder & Jugendliche Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Trainingszeiten  
Abteilungen & Kampfsport

**Ansprechpartner**  
siehe Trainingszeiten  
Abteilungen & Kampfsport

## Lungensportgruppe

Dieses Sportangebot richtet sich an Personen, die Atemprobleme haben, z.B. durch Asthma Bronchiale, Chronische Bronchitis, Lungenfibrose etc. Inhalte sind unter anderem die Vermittlung von Atem- und Entspannungsübungen, Ausdauertraining, haltungsfördernde Kräftigungsübungen, sowie die Verbesserung der Dehnungs- und Entspannungsfähigkeit. Die individuelle Belastbarkeit sollte bei mindestens 50 Watt liegen, eine ärztliche Bescheinigung ist dem Übungsleiter vorzulegen. Eine Abrechnung mit den Krankenkassen ist leider nicht möglich. Geleitet wird die Trainingsstunde von einem ausgebildeten Lungensport-Übungsleiter.

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
Alice Kollmann  
Tel. 069 970803-15  
alice.kollmann@ftg-frankfurt.de

## Mixed Team-Sports

Schulsport für Erwachsene! Bei diesem Sportangebot werden neben den Klassikern wie Völkerball, Basketball und Brennball abwechselnd auch Dotzball, Matten-Frisbee, Hockey und weitere Mannschaftssportarten gespielt. Zudem werden in kleinen Trainingssessions Übungen (z. B. Frisbee werfen, Korbleger) zu den verschiedenen Sportarten durchgeführt. Das Angebot ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet und richtet sich gleichermaßen an Frauen wie Männer. Eine Menge Spaß ist garantiert!

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan  
**Ansprechpartner**  
Torben Just  
Tel. 0176 22601919  
mixed-team-sports-ftg@web.de

## Mutter-Vater-Kind-Turnen

Das Angebot für unsere kleinsten Vereinsmitglieder im Alter von 1 bis 3 Jahren. Sobald die Kinder laufen können, sind sie eingeladen, zusammen mit ihren Eltern hier erste „sportliche“ Erfahrungen zu sammeln. Ob Schaukeln, Rutschen, Klettern, Springen oder Ball spielen, hier ist alles möglich. Eine Stunde, in welcher sich die Kleinen mit anderen austoben und ihrer Phantasie freien Lauf lassen können! Umrahmt wird die Übungsstunde durch gemeinsames Singen am Anfang und am Ende.

### Für Kinder & Jugendliche

**Trainingszeiten**  
siehe Sport für Kinder & Jugendliche

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Nordic Walking

Nordic Walking – das ideale Sportangebot für naturbegeisterte Sportler! Das schnelle Gehen mit den Stöcken zeichnet sich durch eine spezielle Lauftechnik aus, die bei uns einfach und schnell zu erlernen ist. Durch den aktiven Armeinsatz entsteht ein gelenkschonendes Training, das das Herz-Kreislauf-System stärkt und die Fettverbrennung ankurbelt. In unseren Workshops wird die richtige Nordic Walking-Technik eingeführt und für alle, die sich schon etwas auskennen, bieten wir regelmäßige Treffen an. Ran an die Stöcke und raus geht's!

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan  
**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Parkour

Parkour bedeutet, sich explosiv, schnell und sicher in seiner Umgebung zu bewegen! Mit flüssigen und effizienten Bewegungen bestimmt der Parkourläufer seinen eigenen Weg durch den urbanen oder natürlichen Raum – oder, in diesem Fall, auf einem Hindernisparcour durch die Sporthalle. Durch das Training wird der eigene Körper gefordert und Kraft, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und geistige Entschlossenheit gefördert.

### Für Kinder & Jugendliche Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan & Sport für Kinder & Jugendliche  
**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

# WILLKOMMEN

bei der FTG Frankfurt



BIENVENU

BEM-VINDO

WELCOME

BIENVENIDA

POWITANIE

HOŞGELDİNİZ

ДОБРО

ПОЖАЛОВАТЬ



KENNEN SIE UNSERE SPECIALS?

## FUN TASTIC GROUP-SPECIALS

FIT-FITTER-FTG Frankfurt

FIT · FITTER · FTG Frankfurt



M

N

P

## Pilates

Das Ganzkörpertraining für ein gutes Körpergefühl und eine gesunde Haltung! Dieses Angebot spricht die tiefliegenden, kleinen und meist vernachlässigten Muskelgruppen an. Die gezielten, fließenden Übungen stärken das „Powerhouse“ des Körpers. Neben der Zentrierung auf die Körpermitte werden Atmung und Konzentration ebenfalls geschult und die Entspannungsfähigkeit gefördert. Der Einsatz von Pilatesbällen und Pilatesrollen erweitert die Möglichkeiten dieses Trainings.

## Power Workout

Hier kommt jeder an seine Grenzen! Das Power Workout ist ein sehr intensives und abwechslungsreiches Training zum Auspowern. Vor allem die konditionellen Fähigkeiten Ausdauer und Kraft werden hier verbessert. Der Trainingseffekt wird durch den Einsatz von verschiedenen Kleingeräten, wie beispielsweise Hanteln, Tubes oder Therabändern, verstärkt.

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Rehasport – Herzgruppe

An dieser Trainingsgruppe können Patienten mit chronischen Herzkrankheiten teilnehmen. Die Verbesserung der kardialen Belastbarkeit durch ein individuelles Ausdauertraining steht dabei im Vordergrund. Weitere wichtige Aspekte sind gezielte funktionelle Gymnastikübungen zur Verbesserung von Kraft und Kraftausdauer und eine abwechslungsreich gestaltete Spielphase für die Koordinationsfähigkeit. Die persönliche, körperliche Belastbarkeit sollte mindestens bei 75 Watt liegen und muss vorher von einem Arzt schriftlich bescheinigt werden. Die optimale Betreuung gewährleisten ein Arzt und ein speziell ausgebildeter, lizenzierte Sportlehrer.

### Für Erwachsene

- auch für Nicht-Mitglieder
- mit ärztlicher Verordnung

**Trainingszeiten**  
beim Ansprechpartner erfragen

**Ansprechpartner**  
Michael Tautz  
Tel. 069 970803-12  
michael.tautz@ftg-frankfurt.de

## Rehasport – Orthopädie

Diese Trainingsgruppe richtet sich an Patienten mit Verschleißerkrankungen an der Wirbelsäule, ebenso wie an Personen mit Bandscheibenerkrankungen, Muskelverspannungen, Spannungskopfschmerzen und Osteoporose. Regelmäßiges Training ist die wichtigste Maßnahme, diesen Krankheiten ohne Medikamente entgegen zu wirken und nachhaltige Linderung zu erzielen. Über

### Für Erwachsene

- auch für Nicht-Mitglieder
- mit ärztlicher Verordnung

**Trainingszeiten**  
beim Ansprechpartner erfragen

**Ansprechpartner**  
Michael Tautz  
Tel. 069 970803-12  
michael.tautz@ftg-frankfurt.de

Schmerzreduktion und verbesserte Fitness kann eine höhere Lebensqualität erzielt werden. Die Übungsstunden werden von qualifizierten Übungsleitern durchgeführt und bestehen aus kontrolliertem Muskelaufbautraining, Dehnungsprogrammen und Koordinationsübungen entsprechend den vorliegenden Gesundheitsstörungen.

## Rückenfitness

Stillstand – der größte Feind des Rückens! Diese Stunde ist das optimale Angebot, um Rückenproblemen entgegen zu wirken. Der Schwerpunkt liegt hier auf intensiven Übungen zur Kräftigung der Rücken-, Bauch-, Schulter- und Beckenmuskulatur, aber auch Mobilisation und Lockerung sind wichtige Bestandteile. Deshalb werden die Stunden mit wohltuenden Entspannungsübungen abgerundet. Eine effektive Kombination für eine gesunde Körperhaltung!

## Rückenfitness – ESG®

European Spin Gym® (ESG®) wurde entwickelt, um den immer häufiger in Erscheinung tretenden Zivilisationskrankheiten, wie Bandscheibenvorfälle, unbestimmte Rückenschmerzen, Osteoporose oder degenerative Muskelinsuffizienzen, vorzubeugen. Sie lernen in den ESG®-Stunden, sich wirbelsäulengerecht zu bewegen, stabilisieren die entsprechenden geschwächten Anteile in diesem Bereich und erlernen, diesen Teil ihres Körpers bewusst wahrzunehmen, sodass sie bei regelmäßigem Kursbesuch erst gar nicht mehr in die Lage geraten können, sich im Alltag in Bezug auf ihre Wirbelsäule durch falsche Bewegung selbst in Gefahr zu bringen.

## Sanfte Gymnastik – Fit im Alter

Mach mit – bleib fit! Das ist das Motto dieser Stunde. Durch einfache, gezielte Übungen bleiben die Muskeln und Gelenke geschmeidig. Dadurch werden Beweglichkeit und Mobilität erhalten und verbessert. Ebenso sind der Spaß in der Gemeinschaft und das Knüpfen neuer Kontakte Bestandteil dieser Stunde. So bleibt nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Fitness erhalten.

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Sitzgymnastik – Fit im Alter

Freizeitgestaltung und Krankheitsvorsorge in Einem! Sitzgymnastik ist eine sanfte Möglichkeit, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder sogar zu steigern und sich fit zu halten. Auch eine Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts stehen auf dem Programm. Auf kleinen Hockern sitzend werden sanfte Übungen durchgeführt, die die Gesundheit fördern, ohne den Körper zu sehr zu beanspruchen. Die Freude am gemeinsamen Bewegen und der Spaß in der Gruppe werden dabei großgeschrieben.

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Skigymnastik

Skigymnastik ist der ideale Fitmacher – egal, ob Sie auf die Piste wollen oder nicht! Die moderne Skigymnastik ist ein optimales Core-Workout, das die stabilisierende Tiefenmuskulatur anspricht. Doch es wird nicht nur die Kraft geschult. Auch die Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts sind wichtige Bestandteile dieses Sportangebots. Da bleibt der Muskelkater meist nicht aus!

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Sportabzeichen

Die Herausforderung für jeden! Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes und kann jedes Jahr aufs Neue abgelegt werden. Durch die altersspezifischen Vorgaben können Jung und Alt gemeinsam trainieren und um Gold, Silber und Bronze kämpfen. In den vier Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination kann man sich jeweils an verschiedenen Disziplinen versuchen und am Jahresende seine Bestleistungen auswählen.

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Trainingszeiten  
Abteilungen & Kampfsport

**Ansprechpartner**  
siehe Trainingszeiten  
Abteilungen & Kampfsport

## Sportkiste – Kinderturnen

Spiel, Spaß und Spannung! In diesen Stunden erwartet die Kinder ein vielfältiges, abwechslungsreiches und altersgerechtes Sportangebot, welches auf spielerische Weise die körperliche Entwicklung der Kinder fördert. Durch Heranführen an die gängigen Sportarten, wie Turnen, Leichtathletik und verschiedene Ballsportarten, werden die grundmotorischen Fähigkeiten geschult und gefestigt. Spaß und Freude an der Bewegung stehen dabei an erster Stelle.

### Für Kinder & Jugendliche

**Trainingszeiten**  
siehe Sport für Kinder & Jugendliche

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Squash

Das Spiel, das Schnelligkeit, Taktik, Koordination und Power abverlangt! Squash ist eine der wenigen Sportarten, bei der alle Seitenwände in das Spiel einbezogen werden. Ziel ist es, den Ball so zu schlagen, dass der Gegner ihn nicht mehr erreichen kann, bevor er ein zweites Mal den Boden berührt. In der SPORTFABRIK der FTG Frankfurt können Squashcourts angemietet werden. Bei Buchung von mindestens einer Stunde ist der Besuch der Sauna und des Dampfbades inbegriffen!

Eine Reservierung können Sie bei unseren Kollegen am Empfang der SPORTFABRIK kurzfristig erfragen.

### Für Erwachsene

- auch für Nicht-Mitglieder
- zzgl. Zusatzgebühr

**Trainingszeiten**  
Bitte beim Ansprechpartner erfragen

**Ansprechpartner**  
SPORTFABRIK der  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970721-0  
info@ftg-sportfabrik.de

## Step Aerobic

Das perfekte Bodyshaping! Step Aerobic ist ein powervolles und effektives Training zur Verbesserung der Ausdauer, der Koordination, der Beweglichkeit und der Kraft. Bei motivierender Musik wird der gesamte Körper mittels verschiedener Schritte und Aufbautechniken in Schwung gebracht. Vor allem die Bein- und Gesäßmuskulatur wird bei dem Training mit den höhenverstellbaren Steps verbessert.

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Step Basic

Step Aerobic für Einsteiger! In dieser Stunde werden alle wichtigen Grundlagen vermittelt, um bald bei unseren Step Aerobic Angeboten für Mittelstufe und Fortgeschrittene mithalten zu können. Das Erlernen der Grundschritte im Rhythmus der Musik steht ebenso auf dem Programm wie die richtige Technik am Step. Spaß und Motivation sind garantiert!

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Step & Style

Ausdauer- und Krafttraining in Einem! Bei Step & Style wird zum einen gezielt und effektiv die Ausdauer trainiert. Hierfür steht bei diesen Stunden eine Step- oder Aerobic-Choreographie auf dem Programm, die die Fettverbrennung ankurbelt. Zum anderen werden Kräftigungsübungen für den ganzen Körper durchgeführt, um die Muskulatur gezielt zu stärken und die Haltung zu verbessern.

Eine Stunde mit viel Abwechslung und hohem Spaßfaktor!

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Stretching

Immer locker bleiben! In den Stretching-Stunden werden verschiedene Dehnübungen für alle Muskelgruppen durchgeführt, Gelenke mobilisiert, die Muskulatur gelockert und entkrampft und die Regenerationszeit optimiert. Das verbessert die Beweglichkeit und beugt Verletzungen vor. Zudem fördert Stretching nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige und seelische Entspannung.

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Tennis

Spiel, Satz und Sieg! Tennis ist eine der beliebtesten Sportarten in Deutschland. Ausdauer, Ballgefühl, Fitness und Geselligkeit sind Elemente dieses Sports. Ob jung oder alt, Tennis ist für jede Altersstufe geeignet. Ob als Wettkampf oder aus Spaß am Spiel und der Bewegung, bietet diese Sportart die perfekte Möglichkeit sich auszupowern! Auf unseren sechs Außenplätzen können von April bis Oktober die Bälle geschlagen werden. Für den Winter bietet unsere Tennishalle die Möglichkeit zum Spielen.

### Für Kinder & Jugendliche

#### Für Erwachsene

- zzgl. Zusatzgebühr

**Trainingszeiten**  
siehe Trainingszeiten  
Abteilungen & Kampfsport

**Ansprechpartner**  
siehe Trainingszeiten  
Abteilungen & Kampfsport

## Tischtennis – Fit im Alter

Die Jagd nach dem kleinen Ball ist für jede Altersstufe ideal geeignet. Bei unserem Fit im Alter Angebot werden in geselliger Runde lockere Spiele im Einzel oder Doppel gespielt. Der Spaß am Spielen steht im Vordergrund. Neue Spielpartner sind jederzeit willkommen!

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Turnen

Durch das Geräteturnen werden vor allem koordinative und konditionelle Fähigkeiten entwickelt, aber auch Mut, Willensstärke und Selbstbeherrschung. Das Geräteturnen ist als Sportart charakterisiert durch die Verwendung der Großgeräte: Parallelbarren, Turnboden, Stufenbarren, Schwebebalken und der Sprunggeräte wie Bock, großer Kasten und Sprungtisch. Innerhalb der Geräteturnstunden wird unterschieden zwischen breitensportlich orientiertem Geräteturnen, bei dem der Wettkampf keine oder nur eine untergeordnete Rolle spielt und dem leistungssportlich orientierten Geräteturnen nach den Vorgaben des DTB.

### Für Kinder & Jugendliche

**Trainingszeiten**  
siehe Sport für Kinder & Jugendliche

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Volleyball

Das Freizeitspiel für jung & alt! Volleyball erfordert schnelle Reaktionen und gutes Vorausschauen. Baggern, Pritschen und Blocken sind die zentralen Elemente des Spiels. Ob in der Halle oder auf dem Beachplatz, ob einfach nur in der Freizeit oder als Wettkampf, all diese verschiedenen Formen des Volleyballs sind bei uns möglich. Taktik- und Techniktraining sowie das Spielen selbst bilden die Grundlagen des Trainings.

### Für Kinder & Jugendliche Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Trainingszeiten  
Abteilungen & Kampfsport

**Ansprechpartner**  
siehe Trainingszeiten  
Abteilungen & Kampfsport

## Vovinam

Vovinam – die traditionelle Kampfkunst aus Vietnam. Sie basiert auf der Yin- und Yang-Theorie, also auf dem Prinzip der Harmonie zwischen weich und hart. Je nach Situation soll dies im richtigen Verhältnis angewendet werden. Vovinam dient der Selbstverteidigung, aber auch der Gesunderhaltung und zur persönlichen Entwicklung. Trainiert werden beispielsweise Angriffs- und Abwehrtechniken, Befreiungstechniken, Fußtechniken sowie der traditionelle Ringkampf.

### Für Kinder & Jugendliche Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Trainingszeiten  
Abteilungen & Kampfsport

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Walking

Das ideale Ausdauertraining für Einsteiger und Fortgeschrittene! Walking ist ein gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training, das überschüssige Kalorien verbrennt und die Abwehrkräfte stärkt. Das Training findet unter fachkundiger Leitung in der freien Natur statt.

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

## Wassergymnastik – Fit im Alter

Mit Wassergymnastik Fit im Alter sein! Regelmäßige Wassergymnastik stärkt das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System. Durch das Wasser mit seinen speziellen physikalischen Eigenschaften eignet sich dieses Angebot besonders für Menschen mit Hüft- oder Knieerkrankungen, Gelenkersatz, Arthrose oder Bandscheibenproblemen. Neben dem Sport kommen die Geselligkeit und der Spaß natürlich auch nicht zu kurz.

Diese Stunde ist nur für Schwimmer geeignet. Aus hygienischen Gründen bitte eine Badekappe mitbringen.

### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de



## Yoga

Viele Wege führen nach Rom! So ist es auch mit den Yogastilen. Für einen Anfänger kann es anfangs noch verwirrend sein, welche Yoga-Tradition für ihn geeignet ist. Es gibt in diesem Sinne nicht „das perfekte Yoga“. Es ist wie eine lebendige Sprache, die sich im Laufe der Zeit weiterentwickelt und verschiedene Dialekte aufweist.

Wir bei der FTG empfehlen mit dem Hatha-Yoga zu beginnen.

Ist mit diesem Kurs erst einmal die Grundlage geschaffen, kann man die eigenen Fähigkeiten erweitern und auch die anderen Traditionen ausprobieren. Die verschiedenen Yoga-Richtungen stehen nicht in Konkurrenz zueinander, sondern ergänzen sich sehr gut. Je nach

Lebenssituation oder Persönlichkeitstyp.

# Y

### Yoga – Fit im Alter

Yoga kennt kein Alter! Nichts ist so beständig wie Veränderung. Mit dem Reifeprozess verändert sich der Körper und andere Lebensthemen treten in den Vordergrund. Manchmal fällt es Menschen schwer zu akzeptieren, dass „nicht mehr alles geht“, aber es muss auch nicht mehr alles so funktionieren wie früher. Gerade mit der Unterstützung durch Yoga, das sich durch eine Ausgewogenheit zwischen Kräftigung, Dehnung, Gleichgewicht und Entspannung auszeichnet, kann ein körperliches und psychisches Wohlbefinden entsprechend der Lebenssituation aufrecht erhalten und sich damit eine Unabhängigkeit bewahrt werden.

### Yoga – Ashtanga Yoga

Die dynamische und schweißtreibende Form des Yoga! Beim Ashtanga Yoga wird eine festgelegte Serie von Asanas (Yogastellungen) praktiziert, die sich im Schwierigkeitsgrad steigern. Dabei wird die Atmung mit der Bewegung verbunden. Die Bewegungen sind insgesamt sehr fließend und beinhalten auch Sprünge. Es ist für Fortgeschrittene und Einsteiger mit guter körperliche Kondition geeignet.

#### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

#### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

### Yoga – Hatha Yoga

Aus einer langen Yoga-Tradition heraus wurde das Hatha Yoga entwickelt, ein komplexes System aus Kräftigung, Dehnung, Gleichgewicht und Flexibilität. Insbesondere die Balance zwischen körperlicher und psychischer Anspannung und Entspannung spielt eine große Rolle. Beim Praktizieren von Hatha Yoga wird schrittweise gelernt, über eine bewusste Körper- und Atemwahrnehmung sich selbst zu fordern, aber nicht zu überfordern. Es ist dabei ein sanfter und doch kraftvoller, konzentrierter und zugleich entspannender Übungsweg. Der Schwerpunkt in der Durchführung bestimmter Yoga-Stellungen (Asanas) liegt bei den bewussten Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen.

### Yoga – Power Yoga

Im Power Yoga werden verschiedene, fordernde Asanas (Yogastellungen) praktiziert. Hinzu kommt eine meditative Schluss-Entspannung im Shavasana (Ruheposition auf dem Rücken liegend). Power Yoga verbessert die Beweglichkeit und Kraft; es fördert die Entspannung und das körperliche Wohlbefinden. Ein ideales Training zur Verbesserung der Konzentration und zum Stressabbau.

### Yoga – Vinyasa Yoga

Vinyasa bedeutet die Angleichung von Bewegung und Atem. Es ist eine Methode, die statischen Asanas (Yogastellung) in einen dynamischen Fluss zu verwandeln. Deshalb ist nicht allein das Erreichen einer perfekten Ausrichtung des Körpers in einer Asana von Bedeutung. Die gesamte Aufmerksamkeit liegt auf dem Atem und den dynamischen Bewegungen zwischen den verschiedenen Yogastellungen. Der Atemrhythmus bestimmt dabei die Länge der Zeit des Hinüberwechsels zwischen den einzelnen Asanas, die anschließend für eine vorgegebene Anzahl von Atemzügen gehalten werden.

### Yoga & Pilates

Das harmonische Duo für mehr Wohlbefinden und neue Energie! Dieses Angebot beinhaltet eine Mischung aus Yoga- und Pilates-Elementen und richtet sich an alle, die die fließend-dynamischen Bewegungsabläufe aus dem Hatha Yoga mit kraftvollen Pilates-Übungen ergänzen möchten. So ergibt sich ein Workout, das zu mehr Gelassenheit und Körperspannung führt.

#### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

#### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

#### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

#### Für Erwachsene

**Trainingszeiten**  
siehe Kursplan

**Ansprechpartner**  
FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de



# Z

## Zirkeltraining

Zirkeltraining bedeutet Abwechslung pur bei maximalen Trainingseffekten! An verschiedenen Stationen wird reihum trainiert, die Pausenzeiten für den Wechsel sind dabei knapp bemessen. Durch die unterschiedlichen Übungen werden immer verschiedene Muskelgruppen beansprucht. Aus dem stetigen Spannungsreiz und den relativ kurzen Erholungsphasen entsteht ein intensives Intervalltraining, das Kraft und Ausdauer, aber auch Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit verbessert.

## Zumba®

Tanzen, Schwitzen, Rhythmus spüren! 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!

## Zumba Gold® – Fit im Alter

Zumba® – der Trend für alle Generationen! Zumba Gold® ist speziell für ältere, aktive Menschen entwickelt worden, die Spaß an der Musik und der Bewegung haben. Es ist ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik, das die Muskulatur sanft kräftigt. Die leicht zu erlernenden Tanzschritte sind auch für Senioren einfach nachzutun. Ein Riesenspaß, um in Bewegung zu bleiben!

## Zumba® Kids

Tanzen mit Spaß! Was die Erwachsenen können, können die Kids schon lange. Bei Zumba® Kids wird sich zu fetziger und flotter Musik bewegt und so spielerisch ein besseres Körpergefühl entwickelt, das Selbstbewusstsein gestärkt und die Konzentration verbessert. Zumba® Kids ist explosiv und energiegeladen – Spaß garantiert!

## Zumba® Step

Genau wie beim klassischen Zumba stehen auch in der Step-Version Musik und Spaßfaktor im Vordergrund und das Power-Workout fühlt sich selten wie ein solches an. Der Unterschied liegt besonders in der veränderten Koordination der Schritte, die hier insbesondere die

### Für Erwachsene

#### Trainingszeiten

siehe Kursplan

#### Ansprechpartner

FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

### Für Erwachsene

#### Trainingszeiten

siehe Kursplan

#### Ansprechpartner

FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

### Für Erwachsene

#### Trainingszeiten

siehe Kursplan

#### Ansprechpartner

FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

### Für Kinder & Jugendliche

#### Trainingszeiten

siehe Sport für Kinder & Jugendliche

#### Ansprechpartner

FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

### Für Erwachsene

#### Trainingszeiten

siehe Kursplan

#### Ansprechpartner

FTG Frankfurt  
Tel. 069 970803-0  
info@ftg-frankfurt.de

Balance und Tiefenmuskulatur trainieren. Durch das Step Board findet das Workout auf zwei Ebenen statt, wodurch die Schritte noch intensiver wirken können. Das Training besteht zu 30 % aus Fitness-Übungen, 40 % Tanz-Elementen (zum Beispiel Tango- und Salsaelementen) und 30 % Step-Aerobic-Schritten.

## Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

FIT · FITTER · FTG Frankfurt



Marburger Str. 28 · 60487 Frankfurt · Tel.: 069 970803-0 · info@ftg-frankfurt.de · www.ftg-frankfurt.de

# Viel Spaß beim Sport!

## Handtuch mitbringen

Bringen Sie immer ein großes Handtuch mit, das Sie während des Sports unterlegen.



## Pünktlichkeit

Kommen Sie pünktlich zu den Kursen. Nehmen Sie Rücksicht auf die anderen Gruppen bzw. Sportler und warten Sie vor dem Raum bis zu Beginn Ihres Kurses.



## Achtung Wertsachen

Passen Sie auf Ihre Wertsachen auf und lassen Sie diese nicht in der Umkleekabine liegen.



## Keine Glasflaschen Kein Essen

Bringen Sie Ihre Getränke in Plastikflaschen mit. Essen Sie nicht in den Sporträumen bzw. auf der Trainingsfläche.

## Lautlose Handys

Stellen Sie Ihr Handy lautlos und telefonieren Sie nicht in den Sporträumen bzw. auf der Trainingsfläche.



## Saubere Hallenschuhe

Tragen Sie immer Sportkleidung und saubere Hallenschuhe!



**Sie schätzen:  
Ideen, Qualität + Service.  
Wir auch.**



# H. RAUTENBERG

GmbH

Gas • Wasser • Heizung • Sanitär • Klima

H. Rautenberg GmbH

Schwarzburgstr. 42  
60318 Frankfurt/Main  
Telefon 069 550910

Email service@h-rautenberg.de

[www.h-rautenberg.de](http://www.h-rautenberg.de)

Sie wissen,  
**was Sie wollen . . . trainieren und fit sein.**

**Möchten Sie im Job genauso viel Spaß haben,  
wie im Training?**

**Dann schauen Sie doch mal auf unsere Home-  
page, ob etwas für Sie dabei ist.**



Sie wissen, was Sie können und wollen.

Wir wissen,  
was unsere Kunden suchen und erwarten.

Seit 25 Jahren ist es unser Ziel, unsere Mitarbeiter  
erfolgreich in einen attraktiven Job zu vermitteln.

Mehr Informationen unter **[www.rentaman.de](http://www.rentaman.de)**  
oder rufen Sie uns direkt an unter **0 69 / 28 609**.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.



**seit 1990 erfolgreiche Personalvermittlung  
für Mitarbeiter und Kunden**

rentaman GmbH • Steinweg 7 • 60313 Frankfurt am Main