

April bis August 2019

# PREMIUM-KURSE

Erwachsene, Kinder & Jugendliche



**AUCH FÜR  
NICHT-MITGLIEDER**



**FIT·FITTER·FTG Frankfurt**



Marburger Str. 28 · 60487 Frankfurt · Tel.: 069 970 803-0 · [info@ftg-frankfurt.de](mailto:info@ftg-frankfurt.de) · [www.ftg-frankfurt.de](http://www.ftg-frankfurt.de)

# FÜNF GUTE GRÜNDE FÜR UNSERE PREMIUM-KURSE!



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

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

## FOLGENDES SOLLTEN SIE BITTE MITBRINGEN

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

WIR WÜNSCHEN IHNEN VIEL SPASS BEI UNSEREN PREMIUM-KURSEN!

## PREMIUM-KURSPROGRAMM 2019/II

| MONTAG   | DIENSTAG  | MITTWOCH   | DONNERSTAG   | FREITAG  | SAMSTAG  |
|--|---|--|--|--|--|
| 15:30-16:20   <b>021</b><br>Kinder-Ballett (4 bis 6 J.)<br>29.04.-24.06.   8 Einheiten                       | 16:25-17:55   <b>423</b><br>Bewegen statt schonen<br>07.05.-09.07.   10 Einheiten         |  | 08:45-09:45   <b>426</b><br>Osteoporose-Gymnastik<br>02.05.-27.06.   7 Einheiten                             |  |  |
| 16:20-17:20   <b>022</b><br>Kinder-Ballett (6 bis 9 J.)<br>29.04.-24.06.   8 Einheiten                       | 16:45-18:00   <b>322</b><br>Yoga - Yin Yoga<br>30.04.-25.06.   8 Einheiten                | 14:45-15:45   <b>424</b><br>Rückenfit 60 plus<br>08.05.-26.06.   8 Einheiten     | 16:00-17:00   <b>130</b><br>Kinderyoga (5 bis 9 J.)<br>02.05.-27.06.   7 Einheiten                           | 10:00-11:15   <b>329</b><br>Yoga - Aerial Yoga<br>10.05.-28.06.   8 Einheiten  |  |
| 17:45-18:45   <b>521</b><br>Barre Workout<br>29.04.-24.06.   7 Einheiten                                     | 17:45-18:45   <b>333</b><br>Pilates<br>30.04.-25.06.   9 Einheiten                        | 17:00-18:00   <b>425</b><br>Rückenfit 60 plus<br>08.05.-26.06.   8 Einheiten     | 16:30-17:30   <b>422</b><br>Rückenfitness<br>09.05.-11.07.   8 Einheiten                                     | 17:00-18:30   <b>825</b><br>Orientalischer Tanz<br>03.05.-07.06.   6 Einheiten | 10:30-12:00   <b>826 (M)</b><br>Ballett<br>04.05.-29.06.   9 Einheiten     |
| 18:10-18:55   <b>121</b><br>18:55-19:40   <b>122</b><br>Kinder-Lehrschwimmen<br>29.04.-27.06.   15 Einheiten | 17:45-18:45   <b>622 (E)</b><br>TRX®<br>30.04.-25.06.   9 Einheiten                       | 18:00-19:30   <b>327</b><br>Yoga - Rückenfit<br>08.05.-10.07.   10 Einheiten     | 18:00-19:30   <b>822 (M)</b><br>Lineance<br>02.05.-27.06.   7 Einheiten                                      |  | 12:15-13:45   <b>827 (F)</b><br>Ballett<br>04.05.-29.06.   9 Einheiten     |
| 18:45-19:45   <b>421</b><br>Rückenfitness<br>29.04.-24.06.   8 Einheiten                                     | 18:30-20:00   <b>721</b><br>ABC des Laufens<br>30.04.-02.07.   8 Einheiten                | 18:30-19:30   <b>222</b><br>Übungs- & Entspannung<br>08.05.-26.06. - 8 Einheiten | 18:00-19:00   <b>522</b><br>Rund - na und!<br>02.05.-27.06.   7 Einheiten                                    |  | 14:00-15:30   <b>828 (E)</b><br>Ballett<br>04.05.-29.06.   9 Einheiten     |
| 19:00-20:15   <b>321</b><br>Yoga - Yin Yoga<br>29.04.-24.06.   8 Einheiten                                   | 18:00-19:00   <b>324</b><br>Yoga - Balance & Konzentration<br>30.04.-25.06.   9 Einheiten | 19:00-20:00   <b>626</b><br>Fitness Workout<br>08.05.-26.06.   8 Einheiten       | 18:10-18:55   <b>121</b><br>18:55-19:40   <b>122</b><br>Kinder-Lehrschwimmen<br>29.04.-27.06.   15 Einheiten |  |  |
| 19:15-20:00   <b>621</b><br>HIIT<br>29.04.-24.06.   8 Einheiten  | 18:00-19:15   <b>325 (E-M)</b><br>Yoga - Entspannung<br>30.04.-25.06.   8 Einheiten       | 19:30-21:00   <b>821</b><br>Lineance<br>08.05.-26.06.   8 Einheiten              | 18:30-19:30   <b>427</b><br>Rückenkräfttraining<br>02.05.-27.06.   7 Einheiten                               |  |  |
| 20:00-21:00   <b>331</b><br>Yoga & Pilates<br>29.04.-24.06.   8 Einheiten                                    | 19:00-20:00   <b>221</b><br>Übungs- & Entspannung<br>30.04.-25.06.   9 Einheiten          | 19:30-20:45   <b>823 (E)</b><br>Swing - Lindy Hop<br>08.05.-26.06.   8 Einheiten | 19:00-20:15   <b>224</b><br>Feidenkrais®<br>02.05.-27.06.   7 Einheiten                                      |  |  |
| 20:15-21:30   <b>323 (M)</b><br>Yoga - Asana intensiv<br>29.04.-24.06.   8 Einheiten                         | 19:00-20:00   <b>624</b><br>Functional Training<br>30.04.-25.06.   9 Einheiten            | 19:45-20:45   <b>332</b><br>Yoga & Pilates<br>08.05.-26.06.   7 Einheiten        | 19:30-20:45   <b>328</b><br>Yoga - Aerial Yoga<br>02.05.-27.06.   7 Einheiten                                |  |  |
|  | 19:05-20:05   <b>326 (M)</b><br>Yoga - Mindful Hatha Yoga<br>30.04.-25.06.   9 Einheiten  | 20:15-21:15   <b>625</b><br>Functional Training<br>08.05.-26.06.   7 Einheiten   | 19:30-21:00   <b>722</b><br>Outdoor Cross<br>02.05.-27.06.   7 Einheiten                                     |  |  |
|  | 20:00-20:45   <b>223</b><br>Stressfit<br>30.04.-25.06.   9 Einheiten                      | 20:45-22:00   <b>824 (M)</b><br>Swing - Lindy Hop<br>08.05.-26.06.   8 Einheiten | 19:35-20:50   <b>330</b><br>Yoga für den Rücken<br>16.05.-11.07.   7 Einheiten                               |  | Erläuterungen<br>(E) Einsteiger<br>(M) Mittelstufe<br>(F) Fortgeschrittene |
|  | 20:00-21:00   <b>623 (F)</b><br>TRX®<br>30.04.-25.06.   9 Einheiten                       |  | 20:25-21:25   <b>225</b><br>Feidenkrais®<br>02.05.-27.06.   7 Einheiten                                      |  |  |

# PREMIUM-KURSE



## KINDER & JUGENDLICHE

### TANZ

- 021** Ballett (4 bis 6 Jahre) 8
- 022** Ballett (6 bis 9 Jahre) 8

### SCHWIMMEN

- 121** Lehrschwimmen (4 bis 7 Jahre) / Seepferdchen 9
- 122** Lehrschwimmen (ab 5 Jahre) / Bronze, Silber, Gold 9

### YOGA

- 130** Kinderyoga (5 bis 9 Jahre) 10

## ERWACHSENE

### ENTSPANNUNG

- 221 / 222** Qigong & Entspannung 11
- 223** Stressfit – Atemübungen für einen klaren Kopf 12
- 224 / 225** Feldenkrais® 13

### YOGA & PILATES

- 321 / 322** Yoga – Yin Yoga 14
- 323** Yoga – Asana intensiv / Mittelstufe 15
- 324** Yoga – Balance & Konzentration für Körper & Geist 16
- 325** Yoga – Entspannung / Einsteiger bis Mittelstufe 17
- 326** Yoga – Mindful Hatha Yoga / Mittelstufe 18
- 327** Yoga – Rückenfit 19
- 328 / 329** Yoga – Aerial Yoga 20
- 330** Yoga für den Rücken 21
- 331 / 332** Yoga & Pilates 22
- 333** Pilates 23

## RÜCKENFITNESS & GESUNDHEITSSPORT

- 421 / 422** Rückenfitness 24
- 423** Bewegen statt schonen 25
- 424 / 425** Rückenfit 60 plus 26
- 426** Osteoporose-Gymnastik 27
- 427** Rückenkräfttraining 28

## FITNESS & ABNEHMEN

- 521** Barre Workout 29
- 522** Rund – na und! 30

## FUNCTIONAL PLAYGROUND

- 621** HIIT 31
- 622** TRX® / Einsteiger 32
- 623** TRX® / Fortgeschrittene 32
- 624 / 625** Functional Training 33
- 626** Fitness Workout 34

## OUTDOOR

- 721** ABC des Laufens 35
- 722** Outdoor Cross 36

## TANZ

- 821** Linedance 37
- 822** Linedance / Mittelstufe 37
- 823** Swing Tanzen - Lindy Hop / Einsteiger 38
- 824** Swing Tanzen - Lindy Hop / Mittelstufe 38
- 825** Orientalischer Tanz 39
- 826** Ballett / Mittelstufe 40
- 827** Ballett / Fortgeschrittene 40
- 828** Ballett / Einsteiger 40

## SOMMERSPECIAL

- 921** Yoga & Schreiben 41
- 922 / 923** Yoga – Yin Yoga 42

Änderungen vorbehalten

# INFORMATIONEN

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

|                  |  |
|------------------|--|
| Montag           | 09:00 – 13:00 Uhr &<br>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          | 09:15 – 14:15 Uhr                        |
| Sonn- & Feiertag | nicht besetzt                            |

**Während der Schulferien gelten eingeschränkte Beratungszeiten.**

**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



## 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**

# ANMELDUNG

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

Ihre Anmeldung gilt als verbindlich. Eine anteilige Erstattung der Kursgebühren ist nur in Ausnahmefällen (z. B. Krankheit) – nach Vorlage eines ärztlichen Attests – möglich. Dabei gilt das Datum des Eingangs Ihres Attests bei uns. Die Reihenfolge der Anmeldungen entscheidet über die Teilnahme. Ist ein Premium-Kurs belegt oder kommt nicht zustande, informieren wir Sie umgehend.

Die Kursgebühr entrichten Sie in der Regel mit Ihrer Anmeldung. Wenn Sie sich persönlich anmelden, können Sie die Kursgebühr per EC-Karte oder bar entrichten oder uns eine Abbuchungsermächtigung erteilen.

Die Abbuchungsermächtigung füllen Sie bitte unbedingt aus, wenn Sie sich per 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 vor Ort entrichtet oder uns eine Abbuchungsermächtigung erteilt haben.

Das Bezahlen per Überweisung ist leider nicht möglich!

Um Ihnen Ihre Mandatsreferenznummer, den Abbuchungstermin und den entsprechenden Abbuchungsbetrag mitteilen zu können, benötigen wir Ihre E-Mail Adresse. Bitte geben Sie diese auf dem Anmeldeformular immer an. Ein Premium-Kurs kann nicht anteilig gebucht werden. Nach Rücksprache mit unseren hauptamtlichen 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.

**021 und 022****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.

**021**

von 4 bis 6 Jahre

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

Ort SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – **Raum 7**  
 Zeitraum 29.04. bis 24.06.2019  
 Einheiten 8  
 Ausfallzeiten 10.06.  
 Trainer **Sabine Jugert** – Tanzpädagogin

Mitglieder 51,20 Euro  
 Nicht-Mitglieder 76,80 Euro

**022**

von 6 bis 9 Jahre

**montags von 16:20 bis 17:20 Uhr**

Ort SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – **Raum 7**  
 Zeitraum 29.04. bis 24.06.2019  
 Einheiten 8  
 Ausfallzeiten 10.06.  
 Trainer **Sabine Jugert** – Tanzpädagogin

Mitglieder 61,40 Euro  
 Nicht-Mitglieder 92,20 Euro

**121 und 122****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.

**Bitte bringen Sie eine Badekappe für Ihr Kind mit!**

**Im Kurs 121 kann die Prüfung zum Frühschwimmerabzeichen „Seepferdchen“ abgelegt werden. Zur Teilnahme benötigt Ihr Kind keine speziellen Vorkenntnisse.**

**Im Kurs 122 kann die Prüfung zum deutschen Jugendschwimmabzeichen in Bronze, Silber und Gold abgelegt werden. Voraussetzung ist das „Seepferdchen“.**

**121**

Seepferdchen

**montags und donnerstags von 18:10 bis 18:55 Uhr**

4 bis 7 Jahre

**122**

Bronze, Silber, Gold

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

ab 5 Jahre

Ort **Liebigsschule** – Kollwitzstr. 3, Schwimmbad  
 Zeitraum 29.04. bis 27.06.2019  
 Einheiten 15  
 Ausfallzeiten 30.05., 10.06., 20.06.  
 Trainer **Melanie Sudler** – Übungsleiter Breitensport,  
 Rettungsschwimmer DLRG  
**Diana Heine** – Fachlehrerin für Schwimmunterricht,  
 Rettungsschwimmer DLRG Silber, Fitnesstrainer A-Lizenz,  
 Medizinische Fitnesstrainerin, Personal Trainerin

Mitglieder 102,00 Euro  
 Nicht-Mitglieder 129,00 Euro

130

## 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 dynamische 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.

130

von 5 bis 9 Jahre

donnerstags von 16:00 bis 17:00 Uhr

|                  |  |
|------------------|--|
| Ort              | SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – <b>Raum 5</b>    |
| Zeitraum         | 02.05. bis 27.06.2019                            |
| Einheiten        | 7  |
| Ausfallzeiten    | 30.05., 20.06.                                   |
| Trainerin        | <b>Julianna Fésüs</b> – Yogalehrerin, Erzieherin |
| Mitglieder       | 29,40 Euro                                       |
| Nicht-Mitglieder | 53,20 Euro                                       |

221 und 222

## 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 verschiedene 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.**

221

dienstags von 19:00 bis 20:00 Uhr

|                  |   |
|------------------|---|
| Ort              | SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – <b>Raum 5</b>       |
| Zeitraum         | 30.04. bis 25.06.2019                               |
| Einheiten        | 9   |
| Ausfallzeiten    | keine   |
| Trainer          | <b>Frank Seefelder</b> – Taiji-Qigong-Lehrer, Autor |
| Mitglieder       | 69,30 Euro  |
| Nicht-Mitglieder | 126,00 Euro   |

222

mittwochs von 18:30 bis 19:30 Uhr

|                  |   |
|------------------|---|
| Ort              | SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – <b>Gym 3</b>      |
| Zeitraum         | 08.05. bis 26.06.2019                               |
| Einheiten        | 8   |
| Ausfallzeiten    | keine   |
| Trainer          | <b>Frank Seefelder</b> – Taiji-Qigong-Lehrer, Autor |
| Mitglieder       | 61,60 Euro  |
| Nicht-Mitglieder | 112,00 Euro   |

223

# STRESSFIT

## Atemübungen für einen klaren Kopf

Im Stress erhöht sich die Atemfrequenz, um mehr Sauerstoff aufzunehmen und damit für den evolutionären Auftrag Flucht oder Angriff gewappnet zu sein. Eigentlich gut, nur wer greift heute wirklich an oder ergreift die Flucht? Was bleibt? Der Atem stockt. Wir atmen flach und verkrampft. Die Luft kann nicht mehr ungehindert fließen.

Der Alltag verlangt uns viel ab. Richtig und angemessen zu atmen, vergessen wir dabei oft und verlieren unseren klaren Kopf. Mit einfachen und sehr effektiven Atemübungen lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie in kürzester Zeit die innere Alarmsituation beruhigen und die vorhandenen Leistungspotenziale wieder abrufen können.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

223

**dienstags von 20:00 bis 20:45 Uhr**

|                  |   |
|------------------|---|
| Ort              | SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – <b>Raum 5</b>       |
| Zeitraum         | 30.04. bis 25.06.2019                               |
| Einheiten        | 9   |
| Ausfallzeiten    | keine   |
| Trainer          | <b>Frank Seefelder</b> – Taiji-Qigong-Lehrer, Autor |
| Mitglieder       | 52,00 Euro  |
| Nicht-Mitglieder | 94,50 Euro  |

224 und 225

# 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.

224

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

|               |  |
|---------------|--|
| Ort           | SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – <b>Gym 3</b>                                 |
| Zeitraum      | 02.05. bis 27.06.2019  |
| Einheiten     | 7  |
| Ausfallzeiten | 30.05., 20.06.   |
| Trainer       | <b>Astrid Weiß</b> – Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Feldenkrais®-Lehrerin |

|                  |            |
|------------------|------------|
| Mitglieder       | 42,00 Euro |
| Nicht-Mitglieder | 76,10 Euro |

225

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

|               |  |
|---------------|--|
| Ort           | SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – <b>Gym 3</b>                                 |
| Zeitraum      | 02.05. bis 27.06.2019  |
| Einheiten     | 7  |
| Ausfallzeiten | 30.05., 20.06.   |
| Trainer       | <b>Astrid Weiß</b> – Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Feldenkrais®-Lehrerin |

|                  |            |
|------------------|------------|
| Mitglieder       | 33,60 Euro |
| Nicht-Mitglieder | 60,90 Euro |

## 321 und 322

## 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.**

## 321

montags von 19:00 bis 20:15 Uhr

|                  |   |
|------------------|---|
| Ort              | SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3   |
| Zeitraum         | 29.04. bis 24.06.2019   |
| Einheiten        | 8   |
| Ausfallzeiten    | 10.06.  |
| Trainer          | <b>Amela Isic</b> – Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung |
| Mitglieder       | 50,00 Euro  |
| Nicht-Mitglieder | 90,00 Euro  |

## 322

dienstags von 16:45 bis 18:00 Uhr

|                  |   |
|------------------|---|
| Ort              | SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3   |
| Zeitraum         | 30.04. bis 25.06.2019   |
| Einheiten        | 8   |
| Ausfallzeiten    | 11.06.  |
| Trainer          | <b>Amela Isic</b> – Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung |
| Mitglieder       | 50,00 Euro  |
| Nicht-Mitglieder | 90,00 Euro  |

## 323

## 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.**

## 323

montags von 20:15 bis 21:30 Uhr

|                  |   |
|------------------|---|
| Ort              | SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3   |
| Zeitraum         | 29.04. bis 24.06.2019   |
| Einheiten        | 8   |
| Ausfallzeiten    | 10.06.  |
| Trainer          | <b>Amela Isic</b> – Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung |
| Mitglieder       | 50,00 Euro  |
| Nicht-Mitglieder | 90,00 Euro  |



324

## 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.**

324

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

|                  |   |
|------------------|---|
| Ort              | SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – <b>Raum 6</b> |
| Zeitraum         | 30.04. bis 25.06.2019                         |
| Einheiten        | 9   |
| Ausfallzeiten    | keine   |
| Trainer          | <b>Andrea Accorsini</b> – Yogalehrerin        |
| Mitglieder       | 43,20 Euro                                    |
| Nicht-Mitglieder | 78,30 Euro                                    |

325

## 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.**

325

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

|                  |   |
|------------------|---|
| Ort              | SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – <b>Gym 3</b>  |
| Zeitraum         | 30.04. bis 25.06.2019   |
| Einheiten        | 8   |
| Ausfallzeiten    | 11.06.  |
| Trainer          | <b>Amela Isic</b> – Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung |
| Mitglieder       | 50,00 Euro  |
| Nicht-Mitglieder | 90,00 Euro  |

326

## YOGA – MINDFUL HATHA YOGA

### Mittelstufe

Verspannungen, Schmerzen und eine schlechte Körperhaltung resultieren nicht nur aus einseitigen Tätigkeiten, sondern auch aus unachtsamen Bewegungsmustern und emotionalen Empfindungen. Kopf- und Rückenschmerzen, Kiefergelenksbeschwerden, eingesunkene Haltung, flacher Atem... In diesem Kurs wird die Achtsamkeit auf unsere Bewegungsmuster gelegt. 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.**

326

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

|                  |  |
|------------------|--|
| Ort              | SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – <b>Raum 6</b>          |
| Zeitraum         | 30.04. bis 25.06.2019                                  |
| Einheiten        | 9  |
| Ausfallzeiten    | keine  |
| Trainer          | <b>Ulrike Klabunde</b> – Yogalehrerin, Tanztherapeutin |
| Mitglieder       | 37,80 Euro   |
| Nicht-Mitglieder | 68,40 Euro   |

327

## 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.**

327

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

|                  |   |
|------------------|---|
| Ort              | SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – <b>Raum 5</b>         |
| Zeitraum         | 08.05. bis 10.07.2019                                 |
| Einheiten        | 10  |
| Ausfallzeiten    | keine   |
| Trainer          | <b>Claudia Rauer</b> – Yoga-Therapeutin, Yogalehrerin |
| Mitglieder       | 63,00 Euro  |
| Nicht-Mitglieder | 114,00 Euro   |

## 328 und 329

## YOGA – AERIAL YOGA

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

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

**Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.**

## 328

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

|                  |  |
|------------------|--|
| Ort              | SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – <b>Raum 7</b>                                |
| Zeitraum         | 02.05. bis 27.06.2019  |
| Einheiten        | 7  |
| Ausfallzeiten    | 30.05., 20.06.   |
| Trainer          | <b>Ulrike Klabunde</b> – Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin |
| Mitglieder       | 57,80 Euro   |
| Nicht-Mitglieder | 105,00 Euro  |

## 329

**freitags von 10:00 bis 11:15 Uhr**

|                  |   |
|------------------|---|
| Ort              | SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – <b>Raum 7</b>   |
| Zeitraum         | 10.05. bis 28.06.2019   |
| Einheiten        | 8   |
| Ausfallzeiten    | keine   |
| Trainer          | <b>Inaam El-Rajab</b> – Sportwissenschaftlerin B.A., Aerial Yoga Lehrerin, Rückenschullehrerin, Group-Fitness-Trainerin |
| Mitglieder       | 66,00 Euro  |
| Nicht-Mitglieder | 120,00 Euro   |

## 330

## YOGA

## für den Rücken

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

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.**

## 330

**donnerstags von 19:35 bis 20:50 Uhr**

|                  |   |
|------------------|---|
| Ort              | SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – <b>Raum 5</b> |
| Zeitraum         | 16.05. bis 11.07.2019                         |
| Einheiten        | 7   |
| Ausfallzeiten    | 30.05., 20.06.                                |
| Trainer          | <b>Helmut Zilliox</b> – Yogalehrer            |
| Mitglieder       | 36,80 Euro                                    |
| Nicht-Mitglieder | 66,50 Euro                                    |

**331 und 332****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 diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.**

**331****montags von 20:00 bis 21:00 Uhr**

|                  |  |
|------------------|--|
| Ort              | SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – <b>Gym 4</b>   |
| Zeitraum         | 29.04. bis 24.06.2019  |
| Einheiten        | 8  |
| Ausfallzeiten    | 10.06.   |
| Trainer          | <b>Inaam El-Rajab</b> – Sportwissenschaftlerin B.A.,<br>Rückenschullehrerin, Group-Fitness-Trainerin |
| Mitglieder       | 33,60 Euro   |
| Nicht-Mitglieder | 60,80 Euro   |

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

|                  |  |
|------------------|--|
| Ort              | SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – <b>Raum 6</b>          |
| Zeitraum         | 08.05. bis 26.06.2019                                  |
| Einheiten        | 7  |
| Ausfallzeiten    | 19.06.   |
| Trainer          | <b>Ulrike Klabunde</b> – Yogalehrerin, Tanztherapeutin |
| Mitglieder       | 29,40 Euro   |
| Nicht-Mitglieder | 53,20 Euro   |

**333****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 diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.**

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

|                  |   |
|------------------|---|
| Ort              | SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – <b>Raum 5</b>   |
| Zeitraum         | 30.04. bis 25.06.2019   |
| Einheiten        | 9   |
| Ausfallzeiten    | keine   |
| Trainer          | <b>Ann-Kathrin Petith</b> – Pilatetrainerin, Trainerin Breitensport<br>Fitness und Gesundheit |
| Mitglieder       | 37,80 Euro  |
| Nicht-Mitglieder | 68,40 Euro  |

## 421 und 422

## 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.

## 421

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

|                  |   |
|------------------|---|
| Ort              | SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – <b>Raum 6</b>                           |
| Zeitraum         | 29.04. bis 24.06.2019   |
| Einheiten        | 8   |
| Ausfallzeiten    | 10.06.  |
| Trainer          | <b>Vasilis Makridis</b> – Übungsleiter B-Lizenz Sport in der Prävention |
| Mitglieder       | 33,60 Euro  |
| Nicht-Mitglieder | 60,80 Euro  |

## 422

**donnerstags von 16:30 bis 17:30 Uhr**

|                  |   |
|------------------|---|
| Ort              | SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – <b>Gym 3</b>  |
| Zeitraum         | 09.05. bis 11.07.2019   |
| Einheiten        | 8   |
| Ausfallzeiten    | 30.05., 20.06.  |
| Trainer          | <b>Gabriela Grünzinger</b> – Übungsleiterin B-Lizenz Sport in der Prävention, DTB-Rückentrainerin, Pluspunkt Gesundheit DTB |
| Mitglieder       | 33,60 Euro  |
| Nicht-Mitglieder | 60,80 Euro  |

## 423

## BEWEGEN STATT SCHONEN

## Ein Ganzkörperkräftigungsprogramm

Das standardisierte Übungsprogramm des DTB-Pluspunkt Gesundheit beschreibt ein Ganzkörperkräftigungsprogramm. Im Mittelpunkt stehen das Haltungs- und Bewegungstraining. Die Ressourcen, wie Kraft, Ausdauer, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit werden trainiert.

Eine systematische Kräftigung und Mobilisierung der Haltemuskulatur, insbesondere des Bauches und des Rückens, helfen entscheidend zur Reduktion von Rückenproblemen. Die Belastungsintensität hierzu kann in den Kursstunden durch individuelle Trainingsformen kontinuierlich erhöht werden.

Dehn- und Regenerationsübungen, sowie kleine Traumreisen sorgen gegen Ende der Stunde für eine angenehme Entspannung.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

## 423

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

|                  |   |
|------------------|---|
| Ort              | SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – <b>Gym 3</b>  |
| Zeitraum         | 07.05. bis 09.07.2019   |
| Einheiten        | 10  |
| Ausfallzeiten    | keine   |
| Trainer          | <b>Gabriela Grünzinger</b> – Übungsleiterin B-Lizenz Sport in der Prävention, DTB-Rückentrainerin, Pluspunkt Gesundheit DTB |
| Mitglieder       | 63,00 Euro  |
| Nicht-Mitglieder | 114,00 Euro   |

## 424 und 425

**RÜCKENFIT 60 PLUS**

Diese Kurse sind speziell für Interessierte ab 60 Jahren. Zuerst wird ein abwechslungsreiches Aufwärmprogramm durchgeführt, danach dienen intensive Kräftigungsübungen der Stärkung der 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 rückengerechte 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.

**424**

mittwochs von 14:45 bis 15:45 Uhr

**425**

mittwochs von 17:00 bis 18:00 Uhr

|                  |  |
|------------------|--|
| Ort              | SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – <b>Gym 3</b>   |
| Zeitraum         | 08.05. bis 26.06.2019  |
| Einheiten        | 8  |
| Ausfallzeiten    | keine  |
| Trainer          | <b>Sabine Gutzmann</b> – Übungsleiterin B-Lizenz Sport in der Prävention, DTB-Rückentrainerin, Rehasport-Übungsleiterin Orthopädie |
| Mitglieder       | 33,60 Euro   |
| Nicht-Mitglieder | 60,80 Euro   |

## 426

**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.

**426**

donnerstags von 08:45 bis 09:45 Uhr

|                  |  |
|------------------|--|
| Ort              | SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – <b>Raum 6</b>  |
| Zeitraum         | 02.05. bis 27.06.2019  |
| Einheiten        | 7  |
| Ausfallzeiten    | 30.05., 20.06.   |
| Trainer          | <b>Lucie Schreier</b> – Osteoporosetrainerin, Pilatestrainerin, Rücken- und Gesundheitstrainerin |
| Mitglieder       | 35,00 Euro   |
| Nicht-Mitglieder | 63,00 Euro   |

427

## RÜCKENKRAFTTRAINING

das Circuit-Sequenz-Training. Hierbei werden ca. 17 unterschiedliche Stationen aufgebaut, die Sie nacheinander in einer bestimmten Reihenfolge ausführen. Zur Gestaltung der einzelnen Stationen werden unterschiedliche Hilfsmittel wie z. B. Bänke oder Bälle eingesetzt.

Das Ziel dieses Kurses ist es, Ihren gesamten Haltungsapparat günstig zu beeinflussen und einen Kraftzuwachs zu erzielen. Entscheidend ist dabei die von Station zu Station wechselnde muskuläre Belastung.

Die Stunde beginnt mit einer spielerischen Aufwärmphase. Danach führen Sie Übungen an den Stationen durch, wobei die Belastungsphasen immer wieder durch eine aktive Pausengestaltung unterbrochen werden. Den Abschluss der Stunde bildet ein lockerndes und entspannendes Dehnungsprogramm.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.**

427

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

|                  |   |
|------------------|---|
| Ort              | SPORTGARTEN, Rebstöcker Weg 15 – <b>Sporthalle</b>  |
| Zeitraum         | 02.05. bis 27.06.2019   |
| Einheiten        | 7   |
| Ausfallzeiten    | 30.05., 20.06.  |
| Trainer          | <b>Michael Tautz</b> – Diplom Sportwissenschaftler,<br>hauptamtlicher Sportlehrer der FTG Frankfurt |
| Mitglieder       | 29,40 Euro  |
| Nicht-Mitglieder | 53,20 Euro  |

521

## BARRE WORKOUT

Im Barre Workout vereinen sich u.a. Elemente aus dem Workout, Ballett und Pilates. Es ist ein Ganzkörper-Training an der Ballettstange im Wechsel mit effektivem 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.**

521

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

|                  |   |
|------------------|---|
| Ort              | SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – <b>Raum 7</b> |
| Zeitraum         | 29.04. bis 24.06.2019                         |
| Einheiten        | 7   |
| Ausfallzeiten    | 13.05., 10.06.                                |
| Trainer          | <b>Christin Ola</b> – Barre Fusion Trainerin  |
| Mitglieder       | 35,00 Euro                                    |
| Nicht-Mitglieder | 63,00 Euro                                    |

522

## 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.

522

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

|                  |   |
|------------------|---|
| Ort              | SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – <b>Gym 3</b>  |
| Zeitraum         | 02.05. bis 27.06.2019   |
| Einheiten        | 7   |
| Ausfallzeiten    | 30.05., 20.06.  |
| Trainer          | <b>Rainer Peichl</b> – Diplom- und Fitnessinstructor B-Lizenz, Diplomchoreograph A-Lizenz |
| Mitglieder       | 29,40 Euro  |
| Nicht-Mitglieder | 53,20 Euro  |

621

## HIIT

HIIT bedeutet: High Intensity Intervall Training. Es ist ein schnelles und intensives Training, durch das der Stoffwechsel angeregt wird. Dabei wechseln sich hoch-intensive Phasen, bei denen Sie alles aus sich herausholen, mit Erholungsphasen ab. Mit vielseitigen Kraft-Ausdauer-Übungen ist ein abwechslungsreiches Training garantiert. Die Tabata-Methode, die Little-Methode und die Turbulence-Methode werden Ihnen schon bald ein Begriff sein.

HIIT ist genau das Richtige für alle, die bereit sind, sich zu quälen, zu schwitzen und alles zu geben.

621

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

|                  |   |
|------------------|---|
| Ort              | SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – <b>Gym 4</b>  |
| Zeitraum         | 29.04. bis 24.06.2019   |
| Einheiten        | 8   |
| Ausfallzeiten    | 10.06.  |
| Trainer          | <b>Inaam El-Rajab</b> – Sportwissenschaftlerin B.A., Rückenschullehrerin, Group-Fitness-Trainerin |
| Mitglieder       | 28,80 Euro  |
| Nicht-Mitglieder | 52,20 Euro  |



**622 und 623****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.**

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>622 Einsteiger</b> | <b>dienstags von 17:45 bis 18:45 Uhr</b>                           |
| Ort                   | SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – <b>Gym 4</b>                     |
| Zeitraum              | 30.04. bis 25.06.2019  |
| Einheiten             | 9  |
| Ausfallzeiten         | keine  |
| Trainer               | <b>Marion Müller</b> – Fitnesstrainer A-Lizenz, Personal Trainerin |
| Mitglieder            | 69,30 Euro   |
| Nicht-Mitglieder      | 126,00 Euro  |

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

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>623 Fortgeschrittene</b> | <b>dienstags von 20:00 bis 21:00 Uhr</b>         |
| Ort                         | SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – <b>Gym 4</b>   |
| Zeitraum                    | 30.04. bis 25.06.2019                            |
| Einheiten                   | 9  |
| Ausfallzeiten               | keine  |
| Trainer                     | <b>Oliver Schlegel</b> – Fitnesstrainer A-Lizenz |
| Mitglieder                  | 69,30 Euro                                       |
| Nicht-Mitglieder            | 126,00 Euro                                      |

**624 und 625****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.**

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>624</b>       | <b>dienstags von 19:00 bis 20:00 Uhr</b>         |
| Ort              | SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – <b>Gym 4</b>   |
| Zeitraum         | 30.04. bis 25.06.2019                            |
| Einheiten        | 9  |
| Ausfallzeiten    | keine  |
| Trainer          | <b>Oliver Schlegel</b> – Fitnesstrainer A-Lizenz |
| Mitglieder       | 59,40 Euro                                       |
| Nicht-Mitglieder | 108,00 Euro                                      |

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>625</b>       | <b>mittwochs von 20:15 bis 21:15 Uhr</b>   |
| Ort              | SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – <b>Gym 4</b>   |
| Zeitraum         | 08.05. bis 26.06.2019  |
| Einheiten        | 7  |
| Ausfallzeiten    | 15.05.   |
| Trainer          | <b>Stefanie Wolf</b> – Fachübungsleiterin C-Lizenz, DTB-Trainerin GroupFitness, Instructor Functional Training |
| Mitglieder       | 46,20 Euro   |
| Nicht-Mitglieder | 84,00 Euro   |

626

## 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.**

626

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

|                  |  |
|------------------|--|
| Ort              | SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – <b>Gym 4</b>           |
| Zeitraum         | 08.05. bis 26.06.2019                                    |
| Einheiten        | 8  |
| Ausfallzeiten    | keine  |
| Trainer          | <b>Giusidevis Strazzullo</b> – Sportwissenschaftler M.A. |
| Mitglieder       | 52,80 Euro   |
| Nicht-Mitglieder | 96,00 Euro   |

721

## 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.**

721

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

|                  |  |
|------------------|--|
| Ort              | SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – <b>Foyer</b>                                       |
| Zeitraum         | 30.04. bis 02.07.2019  |
| Einheiten        | 8  |
| Ausfallzeiten    | 14.05., 21.05.   |
| Trainer          | <b>Alexandra Bohnstädt</b> – Sportwissenschaftlerin M.A.,<br>HLV Laufftreff-Leiterin |
| Mitglieder       | 50,40 Euro   |
| Nicht-Mitglieder | 91,20 Euro   |

722

## 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.**

722

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

|                  |  |
|------------------|--|
| Ort              | SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – <b>Foyer</b> |
| Zeitraum         | 02.05. bis 27.06.2019                          |
| Einheiten        | 7  |
| Ausfallzeiten    | 30.05., 20.06.                                 |
| Trainer          | <b>Ruben Hartwig</b> – Fitnesstrainer C-Lizenz |
| Mitglieder       | 44,10 Euro                                     |
| Nicht-Mitglieder | 79,80 Euro                                     |

821 und 822

## 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 getanzt 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 getanzt. So ist für jeden etwas dabei.

**Zur Teilnahme am Kurs 821 benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.**

821

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

|                  |   |
|------------------|---|
| Ort              | SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – <b>Raum 6</b> |
| Zeitraum         | 08.05. bis 26.06.2019                         |
| Einheiten        | 8   |
| Ausfallzeiten    | keine   |
| Trainer          | <b>Robert van Batenburg</b> – Tanzlehrer      |
| Mitglieder       | 60,00 Euro                                    |
| Nicht-Mitglieder | 108,00 Euro                                   |

**Zur Teilnahme am Kurs 822 sollten Sie bereits an einem Linedance-Kurs teilgenommen haben.**

822 Mittelstufe

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

|                  |   |
|------------------|---|
| Ort              | SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – <b>Raum 5</b> |
| Zeitraum         | 02.05. bis 27.06.2019                         |
| Einheiten        | 7   |
| Ausfallzeiten    | 30.05., 20.06.                                |
| Trainer          | <b>Robert van Batenburg</b> – Tanzlehrer      |
| Mitglieder       | 52,50 Euro                                    |
| Nicht-Mitglieder | 94,50 Euro                                    |

**823 und 824****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 bereits an einem Einsteiger-Kurs teilgenommen haben. Swing Outs und Lindy Charleston Variationen sollten bekannt sein.**

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

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

|                  |  |
|------------------|--|
| Ort              | SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – <b>Raum 7</b>                                      |
| Zeitraum         | 08.05. bis 26.06.2019  |
| Einheiten        | 8  |
| Ausfallzeiten    | keine  |
| Trainer          | <b>Birgit Schaarschmidt</b> – tanzt seit 1999 und unterrichtet seit 2003 Lindy Hop |
| Mitglieder       | 45,00 Euro   |
| Nicht-Mitglieder | 82,00 Euro   |

**825****ORIENTALISCHER TANZ**

Bauchtanz ist in erster Linie Ausdruck der Frau und Ihres Wesens. Unbemerkt und dafür umso wirkungsvoller, sorgt er gleichzeitig für einen beweglicheren, stärkeren und weiblicheren Körper.

Außerdem werden beim Bauchtanz die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt, die Beweglichkeit der Schultern und der Wirbelsäule verbessert und die gesamte Körperhaltung geschult.

**Bitte bringen Sie ein Tuch oder einen langen Schal für die Hüfte mit.**

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.**

**825**

**freitags von 17:00 bis 18:30 Uhr**

|                  |  |
|------------------|--|
| Ort              | SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – <b>Raum 5</b>          |
| Zeitraum         | 03.05. bis 07.06.2019                                  |
| Einheiten        | 6  |
| Ausfallzeiten    | keine  |
| Trainer          | <b>Nuran Zinnel</b> – Lehrerin für orientalischen Tanz |
| Mitglieder       | 37,80 Euro   |
| Nicht-Mitglieder | 68,40 Euro   |

826, 827 und 828

## 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 Grundschriffe 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 Mittelstufen-Kurs sollten Sie Basis-Erfahrungen im Ballett (Erfahrungen aus der Kindheit genügen) haben.**

**Zur Teilnahme am Fortgeschrittenen-Kurs sollten Sie bereits mehrere Jahre Ballett-erfahrung haben.**

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

**826 Mittelstufe** samstags von 10:30 bis 12:00 Uhr

**827 Fortgeschrittene** samstags von 12:15 bis 13:45 Uhr

**828 Einsteiger** samstags von 14:00 bis 15:30 Uhr

|                  |   |
|------------------|---|
| Ort              | SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – <b>Raum 7</b> |
| Zeitraum         | 04.05. bis 29.06.2019                         |
| Einheiten        | 9   |
| Ausfallzeiten    | keine   |
| Trainer          | <b>Nadezda Denisova</b> – Ballettlehrerin     |
| Mitglieder       | 60,80 Euro                                    |
| Nicht-Mitglieder | 110,70 Euro                                   |

921

## YOGA & SCHREIBEN

Durch das Schreiben können wir unsere Gedanken und Gefühle auf eine besondere Art und Weise ausdrücken. Dies ist in verschiedenen Lebensbereichen auch eine gute Methode sich weiter zu entwickeln. Im beruflichen Umfeld präsentieren wir mit dem Schreiben oftmals die Ergebnisse unserer Arbeit (z.B. Berichte, Abschlussarbeit). Das Schreiben im privaten Umfeld dient der Persönlichkeitsentwicklung (z. B. Gedanken strukturieren, Gefühle verarbeiten). Und vor allen Dingen ist es eine schöne Möglichkeit kreative Fähigkeiten auszudrücken, die oftmals nicht genutzt werden.

In diesem Kurs wird über Entspannung, Asanas (Körperstellungen) und Meditation ein kreativer Schreibprozess angeregt. Es werden pro Sitzung jeweils 2 bis 3 Übungen aus dem kreativen Schreiben zwischen der Yoga-Praxis angeleitet. So können Blockaden langsam aufgelöst werden und die Kraft des Schreibens kann sich entfalten.

Es werden keine Techniken vermittelt, um die deutsche Grammatik, Rechtschreibung und Stilkunde zu verbessern, sondern der kreative Schreibprozess steht im Vordergrund.

**Bitte Schreibmaterial mitbringen (z.B. Papier, Stifte, evtl. Klemmbrett).**

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.**

921

montags von 19:15-21:30 Uhr

|               |   |
|---------------|---|
| Ort           | SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – <b>Gym 3</b>  |
| Zeitraum      | 08.07. bis 12.08.2019   |
| Einheiten     | 6   |
| Ausfallzeiten | keine   |
| Trainer       | <b>Amela Isic</b> – Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung |

|            |            |
|------------|------------|
| Mitglieder | 67,50 Euro |
|------------|------------|

|                  |             |
|------------------|-------------|
| Nicht-Mitglieder | 121,50 Euro |
|------------------|-------------|

922 und 923

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

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

**Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.**

**922** **dienstags von 16:45-18:00 Uhr**  
 Ort SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – **Gym 3**  
 Zeitraum 09.07. bis 13.08.2019  
 Einheiten 6  
 Ausfallzeiten keine  
 Trainer **Amela Isic** – Diplom Psychologin, Yogalehrerin,  
 Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und  
 Progressive Muskelentspannung  
 Mitglieder 37,50 Euro  
 Nicht-Mitglieder 67,50 Euro

**923** **dienstags von 18:00-19:15 Uhr**  
 Ort SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – **Gym 3**  
 Zeitraum 09.07. bis 13.08.2019  
 Einheiten 6  
 Ausfallzeiten keine  
 Trainer **Amela Isic** – Diplom Psychologin, Yogalehrerin,  
 Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und  
 Progressive Muskelentspannung  
 Mitglieder 37,50 Euro  
 Nicht-Mitglieder 67,50 Euro

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# SPORTFABRIK der FTG Frankfurt

Das Fitness- und Gesundheitsstudio



Sie möchten topfit werden und ein effektives Cardio- und Krafttraining in Kombination mit Beweglichkeit und Koordination erleben?

**Dann sind Sie in unserem Fitness- und Gesundheitsstudio genau richtig.**

Hier erwartet Sie eine moderne Ausstattung an Kraftgeräten der Firma Technogym und Ausdauergeräten der Firma Ergofit. Ergänzt werden diese durch Seilzüge, einen Freihantelbereich, TRX® Suspension Trainer und einem professionellem Team, welches Ihnen zu jeder Zeit mit Rat und Tat zur Seite steht. Ein Ihren Bedürfnissen und Wünschen angepasster Trainingsplan, sowohl sportlich ambitioniert wie auch rehabilitativ orientiert, gehört selbstverständlich zu unserem Service.

Das umfangreiche Kursprogramm ist ebenfalls inklusive, es umfasst Powerstunden wie deepWORK™, Bodystyling, Hot Iron®, Zumba® und Step Aerobic, aber auch ausgleichende Angebote wie Yoga und Pilates. Das perfekte Zusammenspiel von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination trainieren Sie in unserem „Spielplatz“ – dem Functional Playground. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt, mal geht es sportlicher zur Sache, mal etwas ruhiger; es ist für Jeden das passende Programm dabei.

Wer seine Kondition in der Gruppe trainieren möchte, ist in unseren Indoor Cycling-Stunden gut aufgehoben. In unterschiedlichen Levels fahren Sie zu motivierender Musik mal anstrengende Berge und mal fordernde Ebenen, der Trainer gibt dabei den richtigen Takt an.

**EGAL, WELCHE SPORTLICHEN ZIELE SIE ERREICHEN MÖCHTEN, WIR HELFEN IHNEN DABEI!**

**Und damit Sie sich der hohen Qualität unserer Angebote sicher sein können:**



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



[www.ftg-sportfabrik.de](http://www.ftg-sportfabrik.de)