

April bis August 2020

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 · 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 2020 / I

MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
15:30–16:20 021 Kinder-Ballett (4 bis 6 J.) 20.04.–29.06. 10 Einheiten	15:00–16:00 423 Osteoporose-Gymnastik 21.04.–30.06. 10 Einheiten	09:15–10:30 426 Indoor Cycling & Workout 22.04.–01.07. 10 Einheiten	08:45–09:45 424 Osteoporose-Gymnastik 23.04.–02.07. 9 Einheiten		09:30–11:00 725 (E) Ballett 25.04.–27.06. 10 Einheiten
16:20–17:20 022 Kinder-Ballett (6 bis 9 J.) 20.04.–29.06. 10 Einheiten	16:25–17:55 425 Bewegen statt schonen 21.04.–23.06. 10 Einheiten	17:00–18:00 427 Rückenfit 60 plus 22.04.–24.06. 10 Einheiten	16:00–17:00 121 Kinderyoga (5 bis 9 J.) 23.04.–02.07. 9 Einheiten		11:00–12:30 726 (M) Ballett 25.04.–27.06. 10 Einheiten
17:30–18:30 421 Barre Workout 20.04.–29.06. 10 Einheiten	16:45–18:00 323 Yoga – Yin Yoga 21.04.–23.06. 10 Einheiten	18:00–19:30 330 (M) Yoga – Rückenfit 22.04.–24.06. 10 Einheiten	18:00–19:30 722 (M) Lineadance 23.04.–02.07. 9 Einheiten		12:30–14:00 727 (F) Ballett 25.04.–27.06. 10 Einheiten
18:45–19:45 422 Rückenfitness 20.04.–29.06. 10 Einheiten	17:45–18:45 325 Pilates 21.04.–30.06. 10 Einheiten	18:00–19:15 331 Yoga – Aerial Yin Deep 22.04.–24.06. 10 Einheiten	18:00–19:00 429 Rund – na und! 23.04.–02.07. 9 Einheiten	18:45–20:00 335 Yoga – Kundalini Yoga 24.04.–03.07. 10 Einheiten	
19:00–20:15 321 (E) Yoga – Entspannung 20.04.–29.06. 10 Einheiten	18:00–19:15 324 Yoga – Yin Yoga 21.04.–23.06. 10 Einheiten	18:30–19:30 328 Taiji-Qigong & Entspannung 22.04.–24.06. 10 Einheiten	18:30–19:30 430 Rückenkräfttraining 23.04.–02.07. 9 Einheiten		
20:15–21:30 322 (M) Yoga – Entspannung 20.04.–29.06. 10 Einheiten	18:00–19:00 326 Yoga – Balance & Konzentration 21.04.–23.06. 10 Einheiten	19:30–21:00 428 Rückenfitness & Entspannung 22.04.–10.06. 8 Einheiten	19:00–20:15 431 Feidenkrais® 30.04.–02.07. 8 Einheiten		
	19:00–20:00 327 Taiji-Qigong & Entspannung 21.04.–23.06. 10 Einheiten	19:30–20:30 Uhr 721 (E) Lineadance 22.04.–24.06. 10 Einheiten	19:30–20:45 333 Yoga – Aerial Yoga 23.04.–02.07. 9 Einheiten		
	19:00–20:00 521 Functional Training 21.04.–23.06. 10 Einheiten	19:30–20:45 723 (E) Swing – Lindy Hop 22.04.–24.06. 10 Einheiten	19:35–20:50 334 Yoga für den Rücken 23.04.–02.07. 8 Einheiten		
	19:05–20:05 329 (M) Yoga – Mindful Hatha Yoga 21.04.–23.06. 10 Einheiten	19:45–20:45 332 Yoga & Pilates 22.04.–24.06. 10 Einheiten	20:25–21:25 432 Feidenkrais® 07.05.–02.07. 7 Einheiten		
	20:00–21:00 523 (F) TRX® 21.04.–23.06. 10 Einheiten	20:15–21:15 522 Functional Training 22.04.–01.07. 10 Einheiten			Erläuterungen (E) Einsteiger (M) Mittelstufe (F) Fortgeschrittene <input type="checkbox"/> Kinderkurse
		20:45–22:00 724 (M) Swing – Lindy Hop 22.04.–24.06. 10 Einheiten			

KINDER & JUGENDLICHE

021 Ballett (4 bis 6 Jahre)	7
022 Ballett (6 bis 9 Jahre)	7
121 Kinderyoga (5 bis 9 Jahre)	8

ERWACHSENE

BODY & MIND

321 322 Yoga – Entspannung/Einsteiger und Mittelstufe	9
323 324 Yoga – Yin Yoga	10
325 Pilates	11
326 Yoga – Balance & Konzentration für Körper & Geist	12
327 328 Taiji-Qigong & Entspannung	13
329 Yoga – Mindful Hatha Yoga / Mittelstufe	14
330 Yoga – Rückenfit / Mittelstufe	15
331 Yoga – Aerial Yin Deep	16
332 Yoga & Pilates	17
333 Yoga – Aerial Yoga	18
334 Yoga für den Rücken	19
335 Yoga – Kundalini Yoga	20

FIT & VITAL

421 Barre Workout	21
422 Rückenfitness	22
423 424 Osteoporose-Gymnastik	23

425 Bewegen statt schonen	24
426 Indoor Cycling & Workout	25
427 Rückenfit 60 plus	26
428 Rückenfitness & Entspannung	27
429 Rund – na und!	28
430 Rückenkrafttraining	29
431 432 Feldenkrais®	30

FUNCTIONAL PLAYGROUND

521 522 Functional Training	31
523 TRX®/Fortgeschrittene	32

TANZ

721 722 Linedance	33
723 724 Swing Tanzen – Lindy Hop / Einsteiger und Mittelstufe	34
725 Ballett/Einsteiger	35
726 Ballett/Mittelstufe	35
727 Ballett/Fortgeschrittene	35

SOMMERSPECIAL

821 Yoga & Schreiben	36
822 Bewegen statt schonen	37
823 Yoga - Yin Yoga	38
824 Functional Training	39

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.

KINDER & JUGENDLICHE

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

4 bis 6 Jahre

montags von 15:30 bis 16:20 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 7
Zeitraum	20.04. bis 29.06.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	01.06.
Trainer	Sabine Jugert – Tanzpädagogin
Mitglieder	64,20 Euro
Nicht-Mitglieder	96,70 Euro

022

6 bis 9 Jahre

montags von 16:20 bis 17:20 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 7
Zeitraum	20.04. bis 29.06.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	01.06.
Trainer	Sabine Jugert – Tanzpädagogin
Mitglieder	77,00 Euro
Nicht-Mitglieder	116,00 Euro

121

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 Massage am Schluss.

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

121

donnerstags von 16:00 bis 17:00 Uhr

5 bis 9 Jahre

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 5
Zeitraum	23.04. bis 02.07.2020
Einheiten	9
Ausfallzeiten	21.05., 11.06.
Trainerin	Julianna Fésüs – Yogalehrerin, Erzieherin
Mitglieder	37,80 Euro
Nicht-Mitglieder	68,40 Euro

321 und 322

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.

Der Einsteiger-Kurs richtet sich an Einsteiger und fortgeschrittene Einsteiger. Sie benötigen keine speziellen Vorkenntnisse.

Der Mittelstufen-Kurs richtet sich an fortgeschrittene Einsteiger und Mittelstufe. Sie sollten bereits Yoga-Erfahrung (ca. 6 Monate) haben.

321 Einsteiger

montags von 19:00 bis 20:15 Uhr

322 Mittelstufe

montags von 20:15 bis 21:30 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
Zeitraum	20.04. bis 29.06.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	01.06.
Trainer	Amela Isic – Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Mitglieder 62,50 Euro

Nicht-Mitglieder 112,50 Euro

323 und 324

YOGA – YIN YOGA

Einsteiger bis Mittelstufe

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.

323 dienstags von 16:45 bis 18:00 Uhr

324 dienstags von 18:00 bis 19:15 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
Zeitraum	21.04. bis 23.06.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Amela Isic – Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Mitglieder	62,50 Euro
Nicht-Mitglieder	112,50 Euro

325

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.

325 dienstags von 17:45 bis 18:45 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 5
Zeitraum	21.04. bis 30.06.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	28.04.
Trainer	Ann-Kathrin Petith – Pilatestrainerin, Trainerin Breitensport Fitness und Gesundheit
Mitglieder	42,00 Euro
Nicht-Mitglieder	76,00 Euro

326

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.

326

dienstags von 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 6
Zeitraum	21.04. bis 23.06.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Andrea Accorsini – Yogalehrerin
Mitglieder	48,00 Euro
Nicht-Mitglieder	87,00 Euro

327 und 328

TAIJI-QIGONG & ENTSPANNUNG

Lernen Sie, Langsamkeit in Bewegung zu genießen. Nicht ohne Grund sagt unser Volksmund: „In der Ruhe liegt die Kraft.“ Die chinesische Gesundheitsphilosophie spricht von der Ruhe und Meditation (Bewusstsein) in Bewegung, wenn von Taiji-Qigong die Rede ist.

Vielleicht ist dieser Weg Ihr Weg, um Ruhe zu finden und Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Erfahren Sie, wie gut sich die Verbindung von Atmung und Entspannung in Bewegung anfühlt. Erfahren Sie die Wirkung des sanften und nachhaltigen Trainings aus China. Die Kursinhalte in den 3 Kursrunden im Überblick:

- 18 Übungen Taiji-Qigong (Energie harmonisierende Wirkung)
- Ausdrucksformen des Taiji-Qigong (vorwiegend: Aktivierung der Arm-Meridiane)
- Das Qigong der Fünf Elemente Wandlungsphasen (Energiesteigernde Wirkung auf alle Funktionskreise und Organfunktionen)

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

327

dienstags von 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 5
Zeitraum	21.04. bis 23.06.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Frank Seefelder – Taiji-Qigong-Lehrer, Autor
Mitglieder	77,00 Euro
Nicht-Mitglieder	140,00 Euro

328

mittwochs von 18:30 bis 19:30 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
Zeitraum	22.04. bis 24.06.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Frank Seefelder – Taiji-Qigong-Lehrer, Autor
Mitglieder	77,00 Euro
Nicht-Mitglieder	140,00 Euro

329

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.

329

dienstags von 19:05 bis 20:05 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 6
Zeitraum	21.04. bis 23.06.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Ulrike Klabunde – Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	42,00 Euro
Nicht-Mitglieder	76,00 Euro

330

YOGA – RÜCKENFIT

Mittelstufe

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 Stunde!

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits erste Yoga-Erfahrung haben.

330

mittwochs von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 5
Zeitraum	22.04. bis 24.06.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Claudia Rauer – Yoga-Therapeutin, Yogalehrerin
Mitglieder	63,00 Euro
Nicht-Mitglieder	114,00 Euro

331

YOGA – AERIAL YIN DEEP

Einfach mal die Seele baumeln lassen!

Aerial Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil. Man nutzt gegenüber dem Yin Yoga das Yoga-Tuch als Hilfsmittel. Es wird dabei nicht wie beim normalen Aerial Yoga üblich auf Hüfthöhe angebracht, sondern hängt tiefer über dem Boden. Der Körper hat dadurch auch die meiste Zeit Bodenkontakt.

Im Aerial Yin Yoga nutzen wir leichte Bewegungen und länger gehaltene passive Positionen, um sanft auf tiefere Schichten des Körpers und die faszialen Strukturen einzuwirken. Die Übungen mit dem Yoga Tuch lösen Verspannungen und Blockaden. Prana kann wieder fließen.

Man bekommt hier den Raum, sich zu entspannen, loszulassen und zu regenerieren – körperlich, geistig und seelisch.

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

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits erste Yoga-Erfahrung haben.

331

mittwochs von 18:00 bis 19:15 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 7
Zeitraum	22.04. bis 24.06.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Ulrike Klabunde – Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	82,50 Euro
Nicht-Mitglieder	150,00 Euro

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 diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

332

mittwochs von 19:45 bis 20:45 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 5
Zeitraum	22.04. bis 24.06.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Ulrike Klabunde – Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	42,00 Euro
Nicht-Mitglieder	76,00 Euro

333

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 sollten Sie bereits erste Yoga-Erfahrung haben.

333

donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 7
Zeitraum	23.04. bis 02.07.2020
Einheiten	9
Ausfallzeiten	21.05., 11.06.
Trainer	Ulrike Klabunde – Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	74,30 Euro
Nicht-Mitglieder	135,00 Euro

334

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.

334

donnerstags von 19:35 bis 20:50 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 5
Zeitraum	23.04. bis 02.07.2020
Einheiten	8
Ausfallzeiten	21.05., 04.06., 11.06.
Trainer	Helmut Zilliox – Yogalehrer
Mitglieder	42,00 Euro
Nicht-Mitglieder	76,00 Euro

335

YOGA – KUNDALINI YOGA

Kundalini Yoga ist eine dynamische, kraftvolle und effektive Form des Yoga, die in wenigen Tagen sichtbare Veränderungen in Körper und Geist hervorruft, unabhängig von Ihrem Alter und Fitnesslevel.

Kundalini Yoga ist kraftvoll und führt zu schnellen Ergebnissen, indem es den Geist öffnet und zentriert. Das Nerven-, Drüsen- und Immunsystem wird durch diese Praxis stimuliert. Zu den Vorteilen des Kundalini Yogas zählen die Förderung des körperlichen Wohlbefindens (Lymphreinigung, Leberentgiftung, etc.), die Entwicklung der Willenskraft, Ausgleich von Herz und Verstand und Gewichtskontrolle. Es führt zu gesteigerter Kreativität, wirkt stresslindernd und Schlafproblemen entgegen. Diese Ergebnisse werden durch spezifische Yoga-Haltungsreihen (Kriyas) erzielt. Adi Kirti unterrichtet Kundalini Yoga im traditionellen Stil, wie er von Yogi Bhajan gelehrt wurde. Jede Stunde beinhaltet das Einstimmen mit einem Mantra, Aufwärmen, eine bestimmten Yoga-Haltung-Serie (Kriya), eine tiefe Entspannung und zum Abschluss eine Meditation.

Bitte bringen Sie eine Decke und wenn Sie mögen ein Meditationskissen (alternativ ein kleines Kissen) mit. Bequeme Kleidung, die eine freie Atmung ermöglicht, ist ideal.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse. Vertrauen Sie darauf, dass Sie genau dort gelandet sind, wo Sie hingehören.

335

freitags von 18:45 bis 20:00 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 5
Zeitraum	24.04. bis 03.07.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	01.05.
Trainer	Kathrin Weber-Rauland (Adi Kirti Kaur) – Kundalini-Yogalehrerin, Übungsleiter B-Lizenz Sport in der Prävention, Reiki I-Praktizierende
Mitglieder	52,50 Euro
Nicht-Mitglieder	95,00 Euro

421

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.

421

montags von 17:30 bis 18:30 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 7
Zeitraum	20.04. bis 29.06.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	01.06.
Trainer	Christin Ola – Barre Fusion Trainerin
Mitglieder	50,00 Euro
Nicht-Mitglieder	90,00 Euro

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 für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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 diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

422

montags von 18:45 bis 19:45 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 6
Zeitraum	20.04. bis 29.06.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	01.06.
Trainer	Vasilis Makridis – Übungsleiter B-Lizenz Sport in der Prävention
Mitglieder	42,00 Euro
Nicht-Mitglieder	76,00 Euro

423 und 424

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 diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

423

dienstags von 15:00 bis 16:00 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 5
Zeitraum	21.04. bis 30.06.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	09.06
Trainer	Lucie Schreier – Osteoporosetrainerin, Pilatestrainerin, Rücken- und Gesundheitstrainerin
Mitglieder	50,00 Euro
Nicht-Mitglieder	90,00 Euro

424

donnerstags von 08:45 bis 09:45 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 6
Zeitraum	23.04. bis 02.07.2020
Einheiten	9
Ausfallzeiten	21.05., 11.06.
Trainer	Lucie Schreier – Osteoporosetrainerin, Pilatestrainerin, Rücken- und Gesundheitstrainerin
Mitglieder	45,00 Euro
Nicht-Mitglieder	81,00 Euro

425

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.

425

dienstags von 16:25 bis 17:55 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
Zeitraum	21.04. bis 23.06.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Gabriela Grünzinger – Übungsleiterin B-Lizenz Sport in der Prävention, DTB-Rückentrainerin, Pluspunkt Gesundheit DTB
Mitglieder	63,00 Euro
Nicht-Mitglieder	114,00 Euro

426

INDOOR CYCLING & WORKOUT

Indoor Cycling ist ein perfektes Ausdauertraining für alle, die schnell in Form kommen wollen! In diesem Kurs können Sie bei guter Musik mit viel Spaß optimal Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskulatur trainieren. Ein kleines Workout der beim Indoor Cycling weniger beanspruchten Muskulatur rundet das Training ab.

Bitte bringen Sie zu jeder Stunde ein kleines Handtuch und ausreichend Getränke in Plastikflaschen mit. Die Indoor Cycling-Bikes können mit normalen Hallenschuhen gefahren werden, sind aber auch mit Klickpedalen (SPD-System) ausgerüstet.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

426

mittwochs von 09:15 bis 10:30 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 4
Zeitraum	22.04. bis 01.07.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	13.05.
Trainer	Anke Nels – Sportwissenschaftlerin M.A., Indoor Cycling Trainerin, hauptamtliche Sportlehrerin der FTG Frankfurt
Mitglieder	60,00 Euro
Nicht-Mitglieder	108,80 Euro

427

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 diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

427

mittwochs von 17:00 bis 18:00 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
Zeitraum	22.04. bis 24.06.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Diana Schmidt – Fitnesstrainerin B-Lizenz
Mitglieder	42,00 Euro
Nicht-Mitglieder	76,00 Euro

428

RÜCKENFITNESS & ENTSPANNUNG

Wer kennt es nicht: dieses schmerzende Gefühl im Rücken und/oder Nacken? Dieser Kurs ist optimal zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und zur positiven Beeinflussung bei bereits bestehenden Rückenproblemen geeignet. Ziel ist es, muskuläre Dysbalancen zu beseitigen, um eine gesunde und natürliche Körperhaltung zu ermöglichen. Dies wird erreicht durch:

- Moderates Herz-Kreislauf-Training im Rahmen der Erwärmung
- Mobilisationsübungen zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit
- Funktionelles Kraftaufbautraining der Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur sowie des Schulter-Nacken-Bereiches
- Übungen zur Dehnung der Muskulatur
- Entspannungsverfahren und Achtsamkeitsübungen

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

428

mittwochs von 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3 Bei gutem Wetter outdoor
Zeitraum	22.04. bis 10.06.2020
Einheiten	8
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Doris Schmidt – Übungsleiterin B für Sport in der Prävention und Rehabilitation
Mitglieder	60,00 Euro
Nicht-Mitglieder	108,00 Euro

429

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.

429

donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
Zeitraum	23.04. bis 02.07.2020
Einheiten	9
Ausfallzeiten	21.05., 11.06.
Trainer	Rainer Peichl – Diplom- und Fitnessinstructor B-Lizenz, Diplomchoreograph A-Lizenz
Mitglieder	37,80 Euro
Nicht-Mitglieder	68,40 Euro

430

RÜCKENKRAFTTRAINING

In diesem Kurs lernen Sie eine andere Variante des Rückentrainings kennen: das Circuit-Sequenz-Training. Hierbei werden ca. 17 unterschiedliche Stationen aufgebaut, die Sie nacheinander in einer bestimmten Reihenfolge ausführen. Zur Gestaltung der einzelnen Stationen werden unterschiedliche Hilfsmittel wie z. B. Bänke oder Bälle eingesetzt.

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

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

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

430

donnerstags von 18:30 bis 19:30 Uhr

Ort	SPORTGARTEN, Rebstöcker Weg 15 – Sporthalle
Zeitraum	23.04. bis 02.07.2020
Einheiten	9
Ausfallzeiten	21.05., 11.06.
Trainer	Michael Tautz – Diplom Sportwissenschaftler, hauptamtlicher Sportlehrer der FTG Frankfurt
Mitglieder	37,80 Euro
Nicht-Mitglieder	68,40 Euro

431 und 432

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. Mögliche Themen des Unterrichts sind „wie drehe ich mich leicht“, „wie richte ich mich mühelos auf“, „wie kriege ich meinen Kopf frei“ und „wie sitze ich bequem“.

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

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

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

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
Zeitraum	30.04. bis 02.07.2020
Einheiten	8
Ausfallzeiten	21.05., 11.06.
Trainer	Astrid Weiß – Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Feldenkrais®-Lehrerin
Mitglieder	50,00 Euro
Nicht-Mitglieder	90,00 Euro

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

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
Zeitraum	07.05. bis 02.07.2020
Einheiten	7
Ausfallzeiten	21.05., 11.06.
Trainer	Astrid Weiß – siehe oben
Mitglieder	35,00 Euro
Nicht-Mitglieder	63,00 Euro

521 und 522

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.

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

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 4
Zeitraum	21.04. bis 23.06.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Oliver Schlegel – Fitnesstrainer A-Lizenz
Mitglieder	66,00 Euro
Nicht-Mitglieder	120,00 Euro

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

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 4
Zeitraum	22.04. bis 01.07.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	20.05.
Trainer	Stefanie Wolf – Fachübungsleiterin C-Lizenz, DTB-Trainerin GroupFitness, Instructor Functional Training
Mitglieder	66,00 Euro
Nicht-Mitglieder	120,00 Euro

523

TRX®**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 Erfolg und merken, wie teilweise bekannte Übungen noch effektiver und wirkungsvoller sein können.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits Erfahrung (ca. 6 Monate) mit dem Schlingentrainer haben.

523

dienstags von 20:00 bis 21:00 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 4
Zeitraum	21.04. bis 23.06.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Oliver Schlegel – Fitnesstrainer A-Lizenz
Mitglieder	77,00 Euro
Nicht-Mitglieder	140,00 Euro

721 und 722

LINEDANCE**Einsteiger und Mittelstufe**

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 Einsteiger-Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

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

721 Einsteiger

mittwochs von 19:30 bis 20:30 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 6
Zeitraum	22.04. bis 24.06.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Robert van Batenburg – Tanzlehrer
Mitglieder	50,00 Euro
Nicht-Mitglieder	90,00 Euro

722 Mittelstufe

donnerstags von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 5
Zeitraum	23.04. bis 02.07.2020
Einheiten	9
Ausfallzeiten	21.05., 11.06.
Trainer	Robert van Batenburg – Tanzlehrer
Mitglieder	67,50 Euro
Nicht-Mitglieder	121,50 Euro

723 und 724

SWING TANZEN – LINDY HOP**Einsteiger und 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.

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

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

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 7
Zeitraum	22.04. bis 24.06.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Zhana Kalinova – tanzt seit über 4 Jahren Lindy Hop und Boogie-Woogie

Mitglieder	56,30 Euro
Nicht-Mitglieder	102,50 Euro

725, 726 und 727

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 Grundschritte und Tanztechniken an der Stange vermittelt. Bewegungen in und durch den Raum sowie das Erlernen von Schrittfolgen runden die Einheit ab.

Ballett trägt nicht nur zu Ihrer körperlichen Fitness bei, sondern auch zur Verbesserung Ihres kreativen Ausdrucks und Ihrer Musikalität. Sie werden Ihre Balance, Haltung, Körperspannung, Gelenkigkeit und Koordination sowie Konzentration trainieren.

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

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

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

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

725 Einsteiger **samstags von 09:30 bis 11:00 Uhr**

726 Mittelstufe **samstags von 11:00 bis 12:30 Uhr**

727 Fortgeschrittene **samstags von 12:30 bis 14:00 Uhr**

Ort	SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 – Raum 7
Zeitraum	25.04. bis 27.06.2020
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Nadezda Denisova – Ballettlehrerin

Mitglieder	67,50 Euro
Nicht-Mitglieder	123,00 Euro

821

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.

821

montags von 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – **Gym 3**
 Zeitraum 06.07. bis 10.08.2020
 Einheiten 6
 Ausfallzeiten keine
 Trainer **Amela Isic** – Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Mitglieder 60,00 Euro
 Nicht-Mitglieder 108,00 Euro

822

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.

822

dienstags von 16:25 bis 17:55 Uhr

Ort SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – **Gym 3**
 Zeitraum 30.06. bis 21.07.2020
 Einheiten 4
 Ausfallzeiten keine
 Trainer **Gabriela Grünzinger** – Übungsleiterin B-Lizenz Sport in der Prävention, DTB-Rückentrainerin, Pluspunkt Gesundheit DTB

Mitglieder 25,20 Euro
 Nicht-Mitglieder 45,60 Euro

823

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 diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

823

dienstags von 18:00-19:15 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 3
Zeitraum	07.07. bis 11.08.2020
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

824

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 diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

824

mittwochs von 20:15 bis 21:15 Uhr

Ort	SPORTFABRIK, Ginnheimer Str. 47 – Gym 4
Zeitraum	08.07. bis 12.08.2020
Einheiten	6
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Stefanie Wolf – Fachübungsleiterin C-Lizenz, DTB-Trainerin GroupFitness, Instructor Functional Training Maria Päßler – Sportwissenschaftlerin M.A., Fitnesstrainer A-Lizenz
Mitglieder	39,60 Euro
Nicht-Mitglieder	72,00 Euro

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 & 14:00 – 20:45 Uhr
Dienstag	14:00 – 21:15 Uhr
Mittwoch	14:00 – 20:45 Uhr
Donnerstag	14:00 – 20:45 Uhr
Freitag	14:00 – 20:45 Uhr
Samstag	09:15 – 14:15 Uhr
Sonn- & Feiertag	nicht besetzt

Während der Schulferien gelten eingeschränkte Öffnungszeiten.

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

01.01. + 25.12. geschlossen