

# Premium-Kurse

April – Juli 2021

Fit & Vital; Functional Playground

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p><b>15:15-16:05 Uhr # 021</b>  <b>Kinder-Ballett (4-6 J.)</b>                      SPORTPUNKT Raum 7                      mit Sabine Jugert                      19.04.-12.07. – 12 Einheiten                      M: 84,70 € NM: 127,60 €</p>	<p><b>15:00-16:00 Uhr # 422</b>  <b>Osteoporose-Gymnastik</b>                      SPORTPUNKT Raum 5                      mit Lucie Schreier                      20.04.-13.07. – 12 Einheiten                      M: 66,00 € NM: 118,80 €</p>	<p><b>09:30-10:30 Uhr # 425</b>  <b>Rücken- und Fasziendfitness</b>                      SPORTPUNKT Raum 5                      mit Heike Schemmer-Schlapp                      28.04.-07.07. – 10 Einheiten                      M: 55,00 € NM: 99,00 €</p>	<p><b>08:45-09:45 Uhr # 423</b>  <b>Osteoporose-Gymnastik</b>                      SPORTPUNKT Raum 5                      mit Lucie Schreier                      22.04.-15.07. – 10 Einheiten                      M: 55,00 € NM: 99,00 €</p>	<p>Weitere Informationen                      und Anmeldeformulare:  <a href="http://www.ftg-frankfurt.de">www.ftg-frankfurt.de</a></p>
<p><b>16:15-17:15 Uhr # 022</b>  <b>Kinder-Ballett (6-9 J.)</b>                      SPORTPUNKT Raum 7                      mit Sabine Jugert                      19.04.-12.07. – 12 Einheiten                      M: 101,60 € NM: 153,10 €</p>	<p><b>16:15-17:45 Uhr # 424</b>  <b>Bewegen statt schonen</b>                      SPORTFABRIK Gym 3                      mit Gabi Grünzinger                      20.04.-22.06. – 10 Einheiten                      M: 69,30 € NM: 125,40 €</p>	<p><b>17:00-18:00 Uhr # 426</b>  <b>Rückenfit 60 plus</b>                      SPORTFABRIK Gym 3                      mit Heike Schemmer-Schlapp                      28.04.-07.07. – 10 Einheiten                      M: 55,00 € NM: 99,00 €</p>	<p><b>15:00-15:45 Uhr # 023 (3-4 J.)</b>  <b>16:00-16:45 Uhr # 024 (5-6 J.)</b>  <b>Kreativer Kindertanz</b>                      SPORTPUNKT Raum 7                      mit Gwendoline Brunner                      06.05.-08.07. – 8 Einheiten                      M: 84,70 € NM: 127,60 €</p>	
<p><b>18:45-19:45 Uhr # 421</b>  <b>Rückenfitness</b>                      SPORTPUNKT Raum 7                      mit Vasilis Makridis                      19.04.-12.07. – 12 Einheiten                      M: 55,40 € NM: 100,30 €</p>		<p><b>18:00-19:30 Uhr # 621</b>  <b>Corona – Rebuild your body</b>                      SPORTFABRIK Outdoor                      mit Doris Schmidt                      21.04.-07.07. – 12 Einheiten                      M: 82,50 € NM: 148,50 €</p>	<p><b>18:00-19:00 Uhr # 427</b>  <b>Rund - na und!</b>                      SPORTFABRIK Gym 3                      mit Rainer Peichl                      22.04.-08.07. – 10 Einheiten                      M: 46,20 € NM: 83,60 €</p>	<p><b>Bitte mitbringen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Großes Handtuch</li> <li>• Eigene Matte</li> <li>• Getränk in Plastikflaschen</li> </ul>
		<p><b>20:00-21:00 Uhr # 521</b>  <b>Functional Training</b>                      SPORTFABRIK Gym 3                      mit Steffi Wolf                      21.04.-14.07. – 12 Einheiten                      M: 87,10 € NM: 158,40 €</p>	<p><b>18:30-19:30 Uhr # 428</b>  <b>Rückenkräfttraining</b>                      SPORTGARTEN Sporthalle                      mit Michael Tautz                      22.04.-08.07. – 10 Einheiten                      M: 46,20 € NM: 83,60 €</p>	
<p><b>K</b> Für Kinder &amp; Jugendliche                      [E] Einsteiger                      [M] Mittelstufe                      [F] Fortgeschrittene</p>			<p><b>19:15-20:30 Uhr # 429</b>  <b>Feldenkrais®</b>                      SPORTFABRIK Gym 3                      mit Astrid Weiß                      22.04.-08.07. – 10 Einheiten                      M: 68,80 € NM: 123,80 €</p>	

Änderungen vorbehalten! Stand: 01.04.2021



**SPORTPUNKT der FTG Frankfurt**  
 Marburger Str. 28  
 60487 Frankfurt



**SPORTFABRIK der FTG Frankfurt**  
 Ginnheimer Str.47  
 60487 Frankfurt



**SPORTFABRIK der FTG Frankfurt**  
 Rebstöcker Weg 15  
 60489 Frankfurt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>17:15-18:15 Uhr # 321</b> <b>Progressive Relaxation</b> SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 19.04.-28.06. – 10 Einheiten M: 55,00 € NM: 99,00 €	<b>16:30-17:45 Uhr # 323</b> <b>Yoga - Yin Yoga</b> SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 20.04.-06.07. – 12 Einheiten M: 82,50 € NM: 148,50 €	<b>18:00-19:30 Uhr # 327</b> <b>Yoga - Rückenfit [M]</b> SPORTPUNKT Raum 5 mit Nadine Koch 21.04.-07.07. – 12 Einheiten M: 83,20 € NM: 150,50 €	<b>16:00-17:00 Uhr # 110</b> <b>Kinderyoga</b> SPORTPUNKT Raum 5 mit Julianna Fésüs 22.04.-08.07. – 10 Einheiten M: 55,40 € NM: 100,30 €	<b>17:00-18:15 Uhr # 336</b> <b>Yoga mit Klangschalen</b> SPORTPUNKT Raum 5 mit Petra Heller 23.04.-09.07. – 12 Einheiten M: 69,40 € NM: 125,40 €
<b>18:30-19:45 Uhr # 322</b> <b>Yoga - Meditativ [E-M]</b> SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 19.04.-12.07. – 12 Einheiten M: 82,50 € NM: 148,50 €	<b>17:55-19:10 Uhr # 324</b> <b>Yoga - Yin Yoga</b> SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 20.04.-06.07. – 12 Einheiten M: 82,50 € NM: 148,50 €	<b>18:00-19:15 Uhr # 328</b> <b>Yoga - Aerial Yin Deep</b> SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 21.04.-26.05. – 6 Einheiten M: 54,50 € NM: 99,00 €	<b>18:00-19:15 Uhr # 332</b> <b>Yoga - Power Yoga</b> SPORTPUNKT Raum 5 mit Maureen Brülls 22.04.-08.07. – 10 Einheiten M: 69,30 € NM: 125,40 €	<b>18:30-19:45 Uhr # 337</b> <b>Yoga - Kundalini Yoga</b> SPORTPUNKT Raum 5 mit Kathrin Weber-Rauland 23.04.-09.07. – 12 Einheiten M: 69,40 € NM: 125,40 €
	<b>17:45-18:45 Uhr # 325</b> <b>Pilates</b> SPORTPUNKT Raum 5 mit Ann-Kathrin Petith 20.04.-06.07. – 12 Einheiten M: 55,40 € NM: 100,30 €	<b>18:00-19:15 Uhr # 329</b> <b>Yoga - Aerial Yin Deep</b> SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 02.06.-07.07. – 6 Einheiten M: 54,50 € NM: 99,00 €	<b>19:30-20:45 Uhr # 333</b> <b>Yoga - Aerial Yoga</b> SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 22.04.-27.05. – 5 Einheiten M: 45,40 € NM: 82,50 €	
	<b>18:30-20:00 Uhr # 326</b> <b>Yoga - Mindful Hatha Yoga [M]</b> SPORTPUNKT Raum 6 mit Ulrike Klabunde 20.04.-06.07. – 12 Einheiten M: 75,60 € NM: 136,80 €	<b>18:15-19:15 Uhr # 330</b> <b>Taiji-Qigong &amp; Entspannung</b> SPORTFABRIK Gym 3 mit Frank Seefelder 21.04.-07.07. – 12 Einheiten M: 101,60 € NM: 184,80 €	<b>19:30-20:45 Uhr # 334</b> <b>Yoga - Aerial Yoga</b> SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 10.06.-15.07. – 6 Einheiten M: 54,50 € NM: 99,00 €	<b>Bitte mitbringen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Großes Handtuch</li> <li>• Eigene Matte</li> <li>• Getränk in Plastikflaschen</li> </ul>
<b>K</b> Für Kinder & Jugendliche  [E] Einsteiger [M] Mittelstufe [F] Fortgeschrittene		<b>19:45-20:45 Uhr # 331</b> <b>Yoga &amp; Pilates</b> SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 21.04.-07.07. – 12 Einheiten M: 55,40 € NM: 100,30 €	<b>19:30-20:45 Uhr # 335</b> <b>Yoga für den Rücken</b> SPORTPUNKT Raum 5 mit Helmut Zilliox 22.04.-08.07. – 10 Einheiten M: 57,80 € NM: 104,50 €	

Änderungen vorbehalten! Stand: 01.04.2021



**SPORTPUNKT der FTG Frankfurt**  
 Marburger Str. 28  
 60487 Frankfurt



**SPORTFABRIK der FTG Frankfurt**  
 Ginnheimer Str.47  
 60487 Frankfurt



**SPORTFABRIK der FTG Frankfurt**  
 Rebstöcker Weg 15  
 60489 Frankfurt

# 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!**

## KINDER & JUGENDLICHE

<b>021</b>	Ballett (4 bis 6 Jahre)	7
<b>022</b>	Ballett (6 bis 9 Jahre)	7
023	Kreativer Kindertanz (3 bis 4 Jahre)	8
024	Kreativer Kindertanz (5 bis 6 Jahre)	8
<b>121</b>	Kinderyoga (5 bis 9 Jahre)	9

## ERWACHSENE

### BODY & MIND

<b>321</b>	Progressive Relaxation	10
<b>322</b>	Yoga - Meditativ [Einsteiger bis Mittelstufe]	11
<b>323 / 324</b>	Yoga - Yin Yoga	12
<b>325</b>	Pilates	13
<b>326</b>	Yoga - Mindful Hatha Yoga [Mittelstufe]	14
<b>327</b>	Yoga - Rückenfit [Mittelstufe]	15
<b>328 / 329</b>	Yoga - Aerial Yin Deep	16
<b>330</b>	Taiji-Qigong & Entspannung	17
<b>331</b>	Yoga & Pilates	18
<b>332</b>	Yoga - Power Yoga	19
<b>333 / 334</b>	Yoga - Aerial Yoga	20
<b>335</b>	Yoga für den Rücken	21
<b>336</b>	Yoga mit Klangschalen	22
<b>337</b>	Yoga - Kundalini Yoga	23

## FIT & VITAL

<b>421</b>	Rückenfitness	24
<b>422 / 423</b>	Osteoporose-Gymnastik	25
<b>424</b>	Bewegen statt schonen	26
<b>425</b>	Rücken- und Faszienfitness	27
<b>426</b>	Rückenfit 60 plus	28
<b>427</b>	Rund - na und!	29
<b>428</b>	Rückenkrafttraining	30
<b>429</b>	Feldenkrais®	31

## FUNCTIONAL & HIGH INTENSITY

<b>521</b>	Functional Training	32
------------	---------------------	----

## OUTDOOR

<b>621</b>	Corona – Rebuild your body	33
------------	----------------------------	----

# 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.

## INFORMATIONEN ZUR CORONA-SITUATION

Aufgrund der anhaltenden Corona-Situation müssen die auf die einzelnen Räume bezogenen maximalen Teilnehmerzahlen zum Teil reduziert werden.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir aufgrund der gestiegenen Kosten (Hygienebedarf, etc.) und der, bedingt durch die zum Teil geringere Teilnehmerzahl, verminderten Einnahmen die Preise für unsere Premium-Kurse zumindest temporär den Gegebenheiten anpassen müssen.

Unser aktuelles Schutz- und Hygienekonzept finden Sie zum Nachlesen auf unserer Homepage [www.ftg-frankfurt.de](http://www.ftg-frankfurt.de) im Downloadcenter sowie als Aushang in unseren Sportzentren.

Stand: 01.03.2021

## 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

**montags von 15:15 bis 16:05 Uhr**

4 bis 6 Jahre

Ort **SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7**

Zeitraum 19.04. bis 12.07.2021

Einheiten 12

Ausfallzeiten 24.05.

Trainer **Sabine Jugert** - Tanzpädagogin

Mitglieder 84,70 Euro

Nicht-Mitglieder 127,60 Euro

### 022

**montags von 16:15 bis 17:15 Uhr**

6 bis 9 Jahre

Ort **SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7**

Zeitraum 19.04. bis 12.07.2021

Einheiten 12

Ausfallzeiten 24.05.

Trainer **Sabine Jugert** - Tanzpädagogin

Mitglieder 101,60 Euro

Nicht-Mitglieder 153,10 Euro

## 023 und 024

# Kreativer Kindertanz

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

### 023

3 bis 4 Jahre

**donnerstags von 15:00 bis 15:45 Uhr**

### 024

5 bis 6 Jahre

**donnerstags von 16:00 bis 16:45 Uhr**

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - **Raum 7**

Zeitraum

06.05. bis 08.07.2021

Einheiten

8

Ausfallzeiten

13.05., 03.06.

Trainer

**Gwendoline Brunner** - Tanztherapeutin

Mitglieder

46,20 Euro

Nicht-Mitglieder

69,60 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 Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) 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

22.04. bis 08.07.2021

Einheiten

10

Ausfallzeiten

13.05., 03.06.

Trainerin

**Julianna Fésüs** - Yogalehrerin, Erzieherin

Mitglieder

55,40 Euro

Nicht-Mitglieder

100,30 Euro

321

## PROGRESSIVE RELAXATION

### Mit voranschreitender Muskelentspannung Stress im Alltag bewältigen

Die voranschreitende Muskelentspannung ist ein anerkanntes Entspannungsverfahren. Körperlicher und psychischer Stress hat negative Auswirkungen auf unser Muskelskelett-, Herz- und Kreislaufsystem, auf den Magen- und Darmtrakt sowie auch auf unser Immunsystem. Die bewusste Wechselwirkung zwischen An- und Entspannung wird mit der Progressiven Muskelrelaxation eingeübt und die regelmäßige Praxis wirkt sich vorbeugend gegen kurz- und langfristige Stressfolgen aus. Die Methode ist leicht erlernbar und insbesondere alltagstauglich.

Inhalte des Kurses:

- Lang- und Kurzform Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- Innere und äußere Stressauslöser und Stressbewältigung
- PMR im Liegen, Sitzen und Stehen (z. B. in Alltagssituationen)
- PMR für bestimmte Körperteile z. B. Kiefer, Gesicht, Schultern, Füße

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.**

301

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

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - <b>Gym 3</b>
Zeitraum	19.04. bis 28.06.2021
Einheiten	10
Ausfallzeiten	24.05.
Trainer	<b>Amela Isic</b> - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Mitglieder	55,00 Euro
Nicht-Mitglieder	99,00 Euro

**322**

## **YOGA - MEDITATIV**

**[Einsteiger bis Mittelstufe]**

„Urlaub im Alltag“

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), Meditation und Entspannungsverfahren.

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.**

**322**

**montags von 18:30 bis 19:45 Uhr**

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - <b>Gym 3</b>
Zeitraum	19.04. bis 12.07.2021
Einheiten	12
Ausfallzeiten	24.05.
Trainer	<b>Amela Isic</b> - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelent- spannung
Mitglieder	82,50 Euro
Nicht-Mitglieder	148,50 Euro

## 323 und 324

# 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.**

### 323

**dienstags von 16:30 bis 17:45 Uhr**

### 324

**dienstags von 17:55 bis 19:10 Uhr**

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - **Gym 3**

Zeitraum

20.04. bis 06.07.2021

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainer

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

Mitglieder

82,50 Euro

Nicht-Mitglieder

148,50 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

20.04. bis 06.07.2021

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainer

**Ann-Kathrin Petith** - Pilatetrainerin, Trainerin Breitensport  
Fitness und Gesundheit

Mitglieder

55,40 Euro

Nicht-Mitglieder

100,30 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. Besonders Rücken und Bauch werden bewusst gestärkt und dadurch die Haltung verbessert. 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 die Übungsleiterin. 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 18:30 bis 20:00 Uhr**

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - **Raum 6**

Zeitraum

20.04. bis 06.07.2021

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainer

**Ulrike Klabunde** - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin

Mitglieder

75,60 Euro

Nicht-Mitglieder

136,80 Euro

**327**

# 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.**

**327**

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

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - **Raum 5**

Zeitraum

21.04. bis 07.07.2021

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainer

**Nadine Koch** - Yogalehrerin, ausgebildet in Yoga-Therapie

Mitglieder

83,20 Euro

Nicht-Mitglieder

150,50 Euro

## 328 und 329

# 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 diesen Kursen sollten Sie bereits erste Yoga-Erfahrung haben.**

## 328

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

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - <b>Raum 7</b>
Zeitraum	21.04. bis 26.05.2021
Einheiten	6
Ausfallzeiten	keine
Trainer	<b>Ulrike Klabunde</b> - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	54,50 Euro
Nicht-Mitglieder	99,00 Euro

## 329

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

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - <b>Raum 7</b>
Zeitraum	02.06. bis 07.07.2021
Einheiten	6
Ausfallzeiten	keine
Trainer	<b>Ulrike Klabunde</b> - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	54,50 Euro
Nicht-Mitglieder	99,00 Euro



**330**

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

**330****mittwochs von 18:15 bis 19:15 Uhr**

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - <b>Gym 3</b>
Zeitraum	21.04. bis 07.07.2021
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainer	<b>Frank Seefelder</b> - Taiji-Qigong-Lehrer, Autor
Mitglieder	101,60 Euro
Nicht-Mitglieder	184,80 Euro

**331**

## 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.**

**331**

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

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - **Raum 7**

Zeitraum

21.04. bis 07.07.2021

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainer

**Ulrike Klabunde** - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin,  
Tanztherapeutin

Mitglieder

55,40 Euro

Nicht-Mitglieder

100,30 Euro

**332**

## YOGA - POWER YOGA

Kraft und Energie für Geist & Körper.

Beim Power Yoga werden klassische Yogapositionen mit der Atmung verbunden und zu einem schweißtreibenden Flow verschmolzen. Kraft, Beweglichkeit, Balance und Geist werden gestärkt – kombiniert mit der passenden Atemtechnik werden innere Ausgeglichenheit und mentale Ruhe gefördert. Ein ideales Training zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und zum Stressabbau.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie eine gewisse Grundfitness und bereits erste Yoga-Erfahrung haben.**

**332**

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

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - **Raum 5**

Zeitraum

22.04. bis 08.07.2021

Einheiten

10

Ausfallzeiten

13.05., 03.06.

Trainer

**Maureen Brülls** - Yogalehrerin

Mitglieder

69,30 Euro

Nicht-Mitglieder

125,40 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 diesem Kurs sollten Sie bereits erste Yoga-Erfahrung haben.**

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

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - <b>Raum 7</b>
Zeitraum	22.04. bis 27.05.2021
Einheiten	5
Ausfallzeiten	13.05.
Trainer	<b>Ulrike Klabunde</b> - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	45,40 Euro
Nicht-Mitglieder	82,50 Euro

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

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - <b>Raum 7</b>
Zeitraum	10.06. bis 15.07.2021
Einheiten	6
Ausfallzeiten	keine
Trainer	<b>Ulrike Klabunde</b> - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	54,50 Euro
Nicht-Mitglieder	99,00 Euro

**335**

## **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.**

**335**

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

Ort

**SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5**

Zeitraum

22.04. bis 08.07.2021

Einheiten

10

Ausfallzeiten

13.05., 03.06.

Trainer

**Helmut Zilliox** - Yogalehrer

Mitglieder

57,80 Euro

Nicht-Mitglieder

104,50 Euro

336

## YOGA MIT KLANGSCHALEN

Dieser meditative, tiefenentspannende Yoga-Kurs mit Klangschalen ist perfekt für alle geeignet, die dem Alltag und Stress einen Moment entfliehen möchten. Durch den Klang der Schalen lässt sich die Tiefe der Stellungen besser halten und loslassen. Jede Asana hat ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele - ebenso die Klänge und Schwingungen der Schalen. Was liegt näher, als die Kombination von beidem? Lassen Sie sich überraschen!

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

336

**freitags von 17:00 bis 18:15 Uhr**

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - **Raum 5**

Zeitraum

23.04. bis 09.07.2021

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainer

**Petra Heller** - Yogalehrerin, tibetische Klangbehandlerin,  
Gongspielerin nach Klangheilung von Sat Subagh

Mitglieder

69,40 Euro

Nicht-Mitglieder

125,40 Euro

**337**

## 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 Yoga-Haltungsreihe (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.**

**337**

**freitags von 18:30 bis 19:45 Uhr**

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - <b>Raum 5</b>
Zeitraum	23.04. bis 09.07.2021
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainer	<b>Kathrin Weber-Rauland</b> (Adi Kirti Kaur) - Kundalini-Yogalehrerin, Übungsleiterin B-Lizenz Sport in der Prävention, Reiki I-Praktizierende
Mitglieder	69,40 Euro
Nicht-Mitglieder	125,40 Euro

421

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

421

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

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - **Raum 6**

Zeitraum

19.04. bis 12.07.2021

Einheiten

12

Ausfallzeiten

24.05.

Trainer

**Vasilis Makridis** - Übungsleiter B-Lizenz Sport in der Prävention

Mitglieder

55,40 Euro

Nicht-Mitglieder

100,30 Euro



**422 und 423****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.**

**422****dienstags von 15:00 bis 16:00 Uhr**

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - <b>Raum 5</b>
Zeitraum	20.04. bis 13.07.2021
Einheiten	12
Ausfallzeiten	18.05.
Trainer	<b>Lucie Schreier</b> - Osteoporosetrainerin, Pilatetrainerin, Rücken- und Gesundheitstrainerin
Mitglieder	66,00 Euro
Nicht-Mitglieder	118,80 Euro

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

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - <b>Raum 6</b>
Zeitraum	22.04. bis 15.07.2021
Einheiten	10
Ausfallzeiten	13.05., 20.05., 03.06.
Trainer	<b>Lucie Schreier</b> - Osteoporosetrainerin, Pilatetrainerin, Rücken- und Gesundheitstrainerin
Mitglieder	55,00 Euro
Nicht-Mitglieder	99,00 Euro

**424**

## **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-, Koordinationstraining 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.**

**424**

**dienstags von 16:15 bis 17:45 Uhr**

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - **Gym 3**

Zeitraum

20.04. bis 22.06.2021

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainer

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

Mitglieder

69,30 Euro

Nicht-Mitglieder

125,40 Euro

425

## RÜCKEN- UND FASZIENFITNESS

Die Faszien, unsere alles umgebende kollagene Bindegewebsstruktur, spielen eine zentrale Rolle für unsere Beweglichkeit, Haltung, Koordination, Kraftübertragung und Körperwahrnehmung. Wenn Faszien verkleben, können Schmerzen und Bewegungsprobleme die Folge sein.

Dem wird in diesem Kurs mit Fokus auf den Rücken entgegenwirkt! Der Inhalt sind abwechslungsreiche Wohlfühlstunden für den Rücken, mit und ohne Einsatz von Kleingeräten, mit Elementen aus den Themenbereichen:

- Kräftigung der Rückenmuskulatur unter Berücksichtigung von funktionalen Aspekten
- Training des Faszien-systems mit Fokus auf das Lösen von Verkürzungen und Verklebungen
- Einsatz von Entspannungstechniken, um den Effekt von Ruhe und Erholung zur Regeneration des Körpers zu nutzen

Im Rahmen des Kursprogrammes kann auf individuelle Wünsche in Abstimmung mit der Gruppe eingegangen werden. Tipps zur Haltungsschule werden natürlich nicht fehlen.

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

425

**mittwochs von 09:30 bis 10:30 Uhr**

Ort

**SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5**

Zeitraum

28.04. bis 07.07.2021

Einheiten

10

Ausfallzeiten

16.06.

Trainer

**Heike Schemmer-Schlapp** - Fitness- und Aerobictrainerin, spezialisiert in den Themen Pilates, Rücken, Yogalates, Entspannung und Faszien

Mitglieder

55,00 Euro

Nicht-Mitglieder

99,00 Euro

426

## RÜCKENFIT 60 PLUS

Dieser Kurs ist 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 rückernechte 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.**

426

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

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - **Gym 3**

Zeitraum

28.04. bis 07.07.2021

Einheiten

10

Ausfallzeiten

16.06.

Trainer

**Heike Schemmer-Schlapp** - Fitness- und Aerobictrainerin, spezialisiert in den Themen Pilates, Rücken, Yogalates, Entspannung und Faszien

Mitglieder

55,00 Euro

Nicht-Mitglieder

99,00 Euro

**427**

## **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.**

**427**

	<b>donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr</b>
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - <b>Gym 3</b>
Zeitraum	22.04. bis 08.07.2021
Einheiten	10
Ausfallzeiten	13.05., 03.06.
Trainer	<b>Rainer Peichl</b> - Diplom- und Fitnessinstructor B-Lizenz, Diplomchoreograph A-Lizenz
Mitglieder	46,20 Euro
Nicht-Mitglieder	83,60 Euro

428

## 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 lockernes und entspannendes Dehnungsprogramm.

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

428

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

Ort

SPORTGARTEN - Rebstöcker Weg 15 - **Sporthalle**

Zeitraum

22.04. bis 08.07.2021

Einheiten

10

Ausfallzeiten

13.05., 03.06.

Trainer

**Michael Tautz** - Diplom Sportwissenschaftler,  
hauptamtlicher Sportlehrer der FTG Frankfurt

Mitglieder

46,20 Euro

Nicht-Mitglieder

83,60 Euro

429

## 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 bewege 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 diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.**

429

**donnerstags von 19:15 bis 20:30 Uhr**

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - **Gym 3**

Zeitraum

22.04. bis 08.07.2021

Einheiten

10

Ausfallzeiten

13.05., 03.06.

Trainer

**Astrid Weiß** - Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin,  
Feldenkrais®-Lehrerin

Mitglieder

68,80 Euro

Nicht-Mitglieder

123,80 Euro

**521**

## 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.**

**521**

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

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - **Gym 3**

Zeitraum

21.04. bis 14.07.2021

Einheiten

12

Ausfallzeiten

12.05.

Trainer

**Stefanie Wolf** - Fachübungsleiterin C-Lizenz, DTB-Trainerin  
GroupFitness, Instructor Functional Training

Mitglieder

87,10 Euro

Nicht-Mitglieder

158,40 Euro



**621**

## **CORONA – REBUILD YOUR BODY**

Corona hat auch unsere Körper in den Lockdown versetzt.

Dieser Kurs bietet Gelegenheit, den eigenen Körper in achtsamer Weise wieder zu fördern und zu fordern.

Ziel ist es, sich dem Trainingszustand vor Corona anzunähern bzw. diesen zu erreichen. Von moderatem Herz-Kreislauf-Training über situationsangepasste, funktionelle, gymnastische Übungen bis hin zu einem soften Cool-Down gibt es hier die Gelegenheit, ausschließlich im Freien mit ausreichendem Abstand wieder Freude am gemeinsamen Sporttreiben zu finden.

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

**621**

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

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - **Outdoor**

Zeitraum

21.04. bis 07.07.2021

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainer

**Doris Schmidt** - Übungsleiterin B für Sport in der Prävention und Rehabilitation

Mitglieder

82,50 Euro

Nicht-Mitglieder

148,50 Euro