










| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|--|--|--|--|---|---|
| 07:15 – 08:15 Uhr Gym 1 mit Sebastian R. Morning Bootcamp | 10:00 – 11:00 Uhr Gym 1 mit Marina N. Bodystyling | 09:15 – 10:15 Uhr € Gym 5 mit Anke N. Indoor Cycling | 10:00 – 11:00 Uhr Gym 1 mit Lucie S. Bauch-Beine-Po | 07:15 – 08:15 Uhr Gym 1 mit Sebastian R. Morning Bootcamp | 18:15 – 19:15 Uhr Gym 2 mit Jana Z. Functional Yoga | 10:00 – 11:00 Uhr Gym 2 mit Ulli K. Yoga |
| 10:00 – 11:00 Uhr Gym 1 mit Lucie S. Bauch-Beine-Rücken-Po | 10:30 – 11:30 Uhr Gym 2 mit Attila R. Pilates | 11:15 – 12:15 Uhr Gym 1 mit Godula V. Rückenfit | 10:30 – 11:30 Uhr Gym 2 mit Helmut Z. Yoga | 09:00 – 10:00 Uhr Outdoor mit Hilli L. Nordic Walking / Walking | | 10:45 – 11:45 Uhr € Gym 5 mit Thomas V. Indoor Cycling |
| 10:30 – 11:30 Uhr Gym 2 mit Helmut Z. Yoga | 18:00 – 19:00 Uhr Gym 2 mit Kristin A. Bodystyling | 17:30 – 18:30 Uhr Gym 1 mit Kristin A. Coretraining | 11:15 – 12:15 Uhr Gym 1 mit Lucie S. Rückenfit | 10:00 – 11:00 Uhr Gym 1 mit Heike S. Step | Bitte mitbringen: <ul style="list-style-type: none"> • Mitgliedsausweis • Negativnachweis • Großes Handtuch (Badehandtuchgröße) • Eigene Matte • Getränk in Plastikflaschen | 16:15 – 17:15 Uhr Gym 1 mit Amelie W. Bodystyling |
| 11:15 – 12:15 Uhr Gym 1 mit Lucie S. Beckenbodentraining | ab 05.10.2021 18:30 – 19:30 Uhr Outdoor mit Jürgen S. Nordic Walking / Walking | 18:45 – 19:45 Uhr Gym 1 mit Steffi W. Bodystyling | 17:30 – 18:30 Uhr Gym 1 mit Corinna W. Bodystyling | 10:30 – 11:30 Uhr Gym 2 mit Marina N. Yoga | | 17:00 – 18:00 Uhr Gym 2 mit Elif Y.  |
| 17:30 – 18:30 Uhr Gym 1 mit Sina D. Yoga | 18:45 – 19:45 Uhr € Gym 5 mit Thomas V. Indoor Cycling | 19:15 – 20:15 Uhr € Gym 5 mit Jenny/Jürgen Indoor Cycling | 18:45 – 19:45 Uhr Gym 1 mit Corinna W. Langhanteltraining | 11:15 – 12:15 Uhr Gym 1 mit Heike S. Bodystyling | | 18:15 – 19:15 Uhr Gym 2 mit Elif Y.  |
| 18:00 – 19:00 Uhr Gym 2 mit Sophie B. Step & Style | 19:00 – 20:00 Uhr Gym 1 mit Amelie W. HOT IRON® | | 19:15 – 20:15 Uhr Gym 2 mit Nadine K. Yoga – Hatha-Yoga | 17:30 – 18:30 Uhr Gym 2 mit Evi L. Pilates | | |
| 18:45 – 19:45 Uhr € Gym 5 mit Anke N. Indoor Cycling | 19:15 – 20:15 Uhr Gym 2 mit Kristin A. Yoga für den Rücken | | | 18:00 – 19:00 Uhr € Gym 5 mit Henning K. Indoor Cycling | | |
| 19:15 – 20:15 Uhr Gym 2 mit Sophie B. Total Body Drill | | | | 18:45 – 19:45 Uhr € Gym 2 mit Evi L. Bodystyling | | |
| 20:00 – 21:00 Uhr Gym 1 mit Steffi W. HOT IRON® Cross | | | | | | |

Bitte über SPORTMEO voranmelden!



€ = mit Zusatzgebühren

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|--|---|---|--|--|---|
| 08:45 – 09:30 Uhr Halle 2 mit Christiane W. Gymnastik – Fit im Alter | 09:00 – 09:45 Uhr Halle 2 mit Gwenn B. Gymnastik – Fit im Alter | 11:00 – 12:00 Uhr Halle 1 mit Heike S. Yoga & Pilates | 10:00 – 11:00 Uhr Raum 6 mit Diana S. Yoga – Fit im Alter | 09:00 – 09:45 Uhr Halle 1 mit Lucie S. Bauch-Beine-Po | 09:15 – 10:00 Uhr 10:15 – 11:00 Uhr Halle 2 mit Birgit B. Bodystyling |
| 09:15 – 10:15 Uhr Raum 7 mit Betreuung Yoga – Fit im Alter | 09:45 – 10:45 Uhr Raum 7 mit Helmut Z. Yoga | 17:45 – 18:30 Uhr Halle 2 mit Rainer P. Rückenfit | 10:30 – 11:15 Uhr Halle 1 mit Volker B.  ZUMBA | 10:00 – 11:00 Uhr Halle 1 mit Lucie S. Pilates | 09:30 – 10:30 Uhr 10:45 – 11:45 Uhr Halle 1 mit Amela I. Yoga² |
| 09:45 – 10:30 Uhr Raum 6 mit Christiane W. Bauch-Beine-Po | 10:30 – 11:15 Uhr Raum 6 mit Rainer P. Bodyfit | 18:00 – 18:45 Uhr Halle 1 mit Pamela P. ETB[®] | 11:45 – 12:30 Uhr 12:45 – 13:30 Uhr Halle 1 ohne Betreuung Tischtennis – Fit im Alter | 11:15 – 12:00 Uhr Halle 1 mit Lucie S. Stretching | 10:30 – 11:15 Uhr Raum 6 mit Lena G. ETB[®] |
| 10:45 – 11:30 Uhr Raum 6 mit Christiane W. Rückenfit | 11:00 – 12:00 Uhr Raum 7 mit Helmut Z. Yoga – Fit im Alter | 18:45 – 19:30 Uhr Halle 2 mit Elif Y.  ZUMBA toning | 18:30 – 19:15 Uhr Halle 1 mit Sophie B. Step | 16:30 – 17:30 Uhr Raum 7 mit Ulli K. Yoga & Pilates | 11:15 – 12:00 Uhr 12:15 – 13:00 Uhr Halle 2 mit Ximena S.  ZUMBA |
| 17:30 – 18:15 Uhr Halle 1 mit Volker B.  ZUMBA | 17:45 – 18:30 Uhr Halle 1 mit Pamela P. Rückenfit - ESC[®] | 19:00 – 20:00 Uhr Halle 1 mit Maureen B. HIIT meets Yoga | 18:45 – 19:30 Uhr Halle 2 mit Monika S. HIIT / Tabata | 17:30 – 18:15 Uhr Halle 2 mit Stefan S. Energy Friday | 12:00 – 13:00 Uhr Halle 1 mit Amela I. Yoga³ |
| 18:00 – 18:45 Uhr 19:00 – 19:45 Uhr Halle 2 mit Birgit B. Bauch-Beine-Rücken-Po | 18:30 – 19:15 Uhr Halle 2 mit Sarah P.  POUND | 19:45 – 20:30 Uhr Halle 2 mit Elif Y.  ZUMBA | 19:00 – 20:30 Uhr Halle 3 mit Betreuung Dang Fu-Do | 18:15 – 19:00 Uhr Halle 1 mit Stefan S. Step Basic | <p style="text-align: center;">Zum <i>live</i>PLAN!</p>  <p style="text-align: center;"> FTG Frankfurt</p> |
| 18:15 – 19:15 Uhr Raum 6 mit Viviana K. Vinyasa Yoga | 18:45 – 19:30 Uhr Halle 1 mit Pamela P. Muscle Power | 20:00 – 21:30 Uhr Halle 3 mit Inga P. Kickboxen | 19:30 – 20:30 Uhr Halle 1 mit Maureen B. Vinyasa Yoga³ | 18:30 – 19:15 Uhr Halle 2 mit Midori N.  ZUMBA | |
| 18:30 – 19:15 Uhr Halle 1 mit Antje S. Stretching | 19:30 – 20:15 Uhr Halle 2 mit Marietta M. Bodyfit | | 19:45 – 20:30 Uhr Halle 2 mit Birgit B. Bodystyling | 19:00 – 19:45 Uhr Raum 7 mit Noreen E. Hip Hop | |
| 19:30 – 20:30 Uhr Halle 1 mit Antje S. Pilates | 19:45 – 20:45 Uhr Halle 1 mit Amela I. Yoga³ | | 20:45 – 21:30 Uhr Halle 2 mit Daniel K. Rückenfit | 19:30 – 21:00 Uhr Halle 2 mit Betreuung Mixed Team-Sports | |
| 20:00 – 20:45 Uhr Halle 2 mit Marietta M. Bodystyling | 20:00 – 21:30 Uhr Halle 3 mit Betreuung Aikido | | | 19:30 – 21:30 Uhr Halle 3 mit Betreuung Aikido | |
| 20:00 – 20:45 Uhr Raum 7 mit Vasilis M. Rückenfit | | | | | |
| | Montag | | | | |
| 20:45 – 21:45 Uhr Halle 1 mit Antje S. Inside Yoga Flow⁴ | 20:15 – 21:45 Uhr Halle 3 mit Betreuung Dang Fu-Do | | Levelinteilung: 1 = Einsteiger 2 = Einsteiger bis Mittelstufe | 3 = Mittelstufe 4 = Mittelstufe bis Fortgeschr. 5 = Fortgeschrittene | |









= Sportartspezifisches Hygienekonzept beachten!

Änderungen vorbehalten! Stand: 14.09.2021

Kursplan

SPORTGARTEN der FTG Frankfurt

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|---|--|---|--|
| 10:00 – 10:45 Uhr 11:00 – 11:45 Uhr Sporthalle mit Betreuung Tischtennis – Fit im Alter | 10:00 – 10:45 Uhr Outdoor mit Hilli L. Gymnastik | 09:00 – 09:45 Uhr Sporthalle mit Lucie S. Gymnastik | 08:45 – 09:30 Uhr Sporthalle mit Rica W. Gymnastik | 09:45 – 10:45 Uhr Sporthalle mit Helmut Z. Yoga |
| | 11:00 – 11:45 Uhr Sporthalle mit Hilli L. Sitzgymnastik – Fit im Alter | 10:00 – 10:45 Uhr Outdoor mit Lucie S. Fitness-Mix | Zum livePLAN!  | 17:00 – 17:45 Uhr Sporthalle mit Volker B.  ZUMBA gold – Fit im Alter |
| 17:30 – 18:15 Uhr Sporthalle mit Maria L.  STRONG NATION | 18:00 – 18:45 Uhr Sporthalle mit Oliver J.  ZUMBA | 11:00 – 12:00 Uhr Outdoor mit Lucie S. Walking | | 18:00 – 18:45 Uhr Sporthalle mit Olga L. Fitnessgymnastik |
| 18:30 – 19:15 Uhr Sporthalle mit Steffi B. Fitness-Mix | 19:00 – 19:45 Uhr Sporthalle mit Sandra G. Bauch-Beine-Rücken-Po | 18:15 – 19:15 Uhr Sporthalle mit Daniel K. Pilates | | 18:15 – 19:30 Uhr Outdoor mit Betreuung Freizeit-Fußball |
| 19:30 – 20:15 Uhr Sporthalle mit Oliver J.  ZUMBA | 20:00 – 20:45 Uhr Sporthalle mit Bianka M. Langhanteltraining | 19:30 – 20:15 Uhr Sporthalle mit Daniel K. es:ca:la:te | | 19:00 – 19:45 Uhr Sporthalle mit Melanie H.  ZUMBA |
| | 21:00 – 21:45 Uhr Sporthalle mit Bianka M. Fitnessgymnastik | 20:30 – 21:15 Uhr Sporthalle mit Jutta P. Power Workout | | SPORTGARTEN der FTG Frankfurt Rebstöcker Weg 15 60489 Frankfurt Tel: 069 970803-0 info@ftg-frankfurt.de www.ftg-frankfurt.de |



Änderungen vorbehalten! Stand: 14.09.2021

Bitte mitbringen:

- Mitgliedsausweis
- Negativnachweis
- Großes Handtuch (Badehandtuchgröße)
- Eigene Matte
- Getränk in Plastikflaschen

! = Sportartspezifisches Hygienekonzept beachten!

☺ = Findet Outdoor statt; Sporthalle steht als Ausweichmöglichkeit zur Verfügung