

Montag	Mittwoch	Donnerstag
<p>12:00-13:15 Uhr Rückbildung MIT Kind SPORTFABRIK mit Doris Kleiner M / NM: 70,00 € B 110: 02.01. - 06.03. B 111: 13.03. - 05.06. (10.04., 01.05., 29.05.)</p>	<p>09:30-10:30 Uhr Baby-Fit (6 – 12 M) SPORTFABRIK mit Sandra Henig M: 84,00 € NM: 112,00 € B 300: 11.01. - 22.02. B 301: 01.03. - 26.04. (12.04., 19.04.) B 302: 03.05. - 14.06. B 303: 21.06. - 02.08.</p>	<p>11:30-12:45 Uhr Yoga für Schwangere (Vinyasa Yoga) SPORTFABRIK mit Friederike Scholz M: 120,00 € NM: 160,00 € B 005: 12.01. - 02.03.</p>
<p>15:30-16:30 Uhr Functional Training f. Mütter m. Baby SPORTFABRIK mit Anke Nels M: 72,00 € NM: 96,00 € B 230: 09.01. - 13.02. B 231: 06.03. - 17.04. (10.04.) B 232: 08.05. - 19.06. M: 48,00 € NM: 64,00 € B 233: 26.06. - 24.07. (10.07.)</p>	<p>09:45-10:45 Uhr Indoor Cycling für Mütter SPORTFABRIK mit Anke Nels M: 90,00 € NM: 114,00 € B 210: 11.01. - 15.02. B 211: 08.03. - 19.04. (12.04.) B 212: 10.05. - 21.06. M: 60,00 € NM: 76,00 € B 213: 28.06. - 26.07. (12.07.)</p>	 <p>Weitere Informationen und Anmeldeformulare: www.ftg-frankfurt.de</p>
<p>17:00-18:15 Uhr Yoga für Schwangere – Hatha Yoga[§] SPORTFABRIK mit Amela Isic M: 126,00 € NM: 156,00 € B 001: 09.01. - 27.02. B 002: 13.03. - 22.05. (03.04., 10.04., 01.05.) B 003: 05.06. - 24.07.</p>	<p>10:45-11:45 Uhr Baby-Fit (6 – 12 M) SPORTFABRIK mit Sandra Henig M: 84,00 € NM: 112,00 € B 300: 11.01. - 22.02. B 301: 01.03. - 26.04. (12.04., 19.04.) B 302: 03.05. - 14.06. B 303: 21.06. - 02.08.</p>	
		Freitag
	<p>11:00-12:00 Uhr Functional Training für Mütter SPORTFABRIK mit Anke Nels M: 90,00 € NM: 114,00 € B 220: 11.01. - 15.02. B 221: 08.03. - 19.04. (12.04.) B 222: 10.05. - 21.06. M: 60,00 € NM: 76,00 € B 223: 28.06. - 26.07. (12.07.)</p>	<p>10:00-11:15 Uhr Rückbildung MIT Kind SPORTFABRIK mit Simone Eck M / NM: 70,00 € B 115: 13.01. - 17.03. B 116: 28.04. - 14.07. (19.05., 09.06.)</p>
Dienstag		
<p>10:45-12:00 Uhr Mama Flow (Funktionales Yoga f. Mütter m. Baby) SPORTFABRIK mit Friederike Scholz M: 120,00 € / NM: 160,00 € B 200: 10.01. - 28.02.</p>	<p>12:00-13:00 Uhr Mini-Fit (1 – 2 J) SPORTFABRIK mit Sandra Henig M: 84,00 € NM: 112,00 € B 310: 11.01. - 22.02. B 311: 01.03. - 26.04. (12.04., 19.04.) B 312: 03.05. - 14.06. B 313: 21.06. - 02.08.</p>	<p>11:30-12:45 Uhr Rückbildung MIT Kind SPORTFABRIK mit Simone Eck M / NM: 70,00 € B 117: 13.01. - 17.03. B 118: 28.04. - 14.07. (19.05., 09.06.)</p>
<p>20:15-21:30 Uhr Rückbildung OHNE Kind SPORTFABRIK mit Doris Kleiner M / NM: 30,00 € B 100: 03.01. - 07.03. B 101: 14.03. - 16.05.</p>	<p>13:00-14:00 Uhr Baby-Massage (bis 6 M) SPORTFABRIK mit Sandra Henig M: 84,00 € NM: 112,00 € B 320: 11.01. - 22.02. B 321: 01.03. - 26.04. (12.04., 19.04.) B 322: 03.05. - 14.06. B 323: 21.06. - 02.08.</p>	<p>Bitte mitbringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Großes Handtuch • Saubere Hallenschuhe • Getränk in Plastikflaschen



FÜNF gute Gründe für unsere **Premium-Kurse**

- Sie trainieren in kleinen, festen Gruppen
- Wir gewährleisten Ihnen eine individuelle Betreuung durch unsere hochqualifizierten Kursleiter
- Durch aufbauende Kursinhalte spüren Sie schnell Fortschritte
- 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
- Gute Laune und Motivation

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei unseren Premium-Kursen!

PREMIUM-KURSE



Schwangere

B 001	Yoga für Schwangere – Hatha Yoga	6
B 005	Yoga für Schwangere (Vinyasa Yoga)	7

Junge Mütter

B 100	Rückbildungsgymnastik (ohne Kind)	8
B 110	Rückbildungsgymnastik (mit Kind)	9
B 115 - B 118	Rückbildungsgymnastik (mit Kind)	10
B 200	Mama Flow (Funktionales Yoga für Mütter mit Baby) (ohne separate Kinderbetreuung)	12
B 210 - B 213	Indoor Cycling für Mütter (mit Kind)	13
B 220 - B 323	Functional Training für Mütter (mit Kind)	14
B 230 - B 233	Functional Training für Mütter mit Baby (ohne separate Kinderbetreuung)	15

Babys

B 300 - B 303	Baby-Fit (6 – 12 Monate)	16
B 305 - B 308	Baby-Fit (6 – 12 Monate)	17
B 310 - B 313	Mini-Fit (1 – 2 Jahre)	18
B 320 - B 323	Baby-Massage (bis 6 Monate)	19

INFORMATION

Wenn Sie noch Fragen haben oder nähere Auskünfte benötigen, stehen Ihnen unsere Mitarbeiter in unseren u. a. Sportzentren selbstverständlich gerne zur Verfügung.

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

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag	07:00-22:00 Uhr
Samstag und Sonntag	09:00-20:00 Uhr
Feiertag	09:00-17:00 Uhr

Bitte beachten Sie, dass die **SPORTFABRIK** der FTG Frankfurt am 01.01. und 25.12. eines Jahres geschlossen ist.



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:

Mo. + Di.	14:00-21:00 Uhr
Di. + Mi. + Fr.	14:00-20:00 Uhr
Sa.	09:00-12:30 Uhr

Bitte beachten Sie, dass an Feiertagen der Empfang im **SPORTPUNKT** der FTG Frankfurt nicht besetzt ist und während der Schulferien die Öffnungszeiten eingeschränkt sind.



ANMELDUNG

Für die verbindliche Teilnahme an unseren Premium-Kursen ist eine vorherige Kursanmeldung erforderlich. Das Formular hierfür erhalten Sie auf unserer Homepage – im Downloadcenter unter Kursformulare oder in unseren Sportzentren der FTG Frankfurt.

Es gilt das Prinzip: Wer zuerst kommt, mahlt zuerst.

Ist ein Premium-Kurs belegt oder kommt nicht zustande, informieren wir Sie umgehend. Bitte geben Sie auf dem Kursformular eine E-Mail-Adresse an, da wir Ihnen die Bestätigung auch zusätzlich, zusammen mit dem Abbuchungstermin sowie Ihrer Mandatsreferenznummer, per Mail zukommen lassen. Sollte ein Kurs zum Zeitpunkt Ihrer Anmeldung ausgebucht sein, informieren wir Sie umgehend. Bitte beachten Sie, dass das Formular vollständig ausgefüllt sein muss. Dies gilt auch für den unteren Abschnitt der Abbuchungsermächtigung – diese benötigen wir in jedem Fall, wenn Sie uns die Anmeldung per Post, Mail oder Fax zukommen lassen. Die Begleichung der Kursgebühr per Barzahlung oder EC-Karte ist nur parallel mit der Kursanmeldung in den Sportzentren vor Ort möglich. Das Bezahlen per Überweisung ist leider nicht möglich!

Die unterstützende Kinderbetreuung für Ihr zuletzt geborenes Kind, das maximal 12 Monate alt sein sollte, erfolgt durch unser qualifiziertes Personal. Für Anmeldungen mit Zwillingen bitten wir, dies auf dem Kursformular zu vermerken.

Kursanmeldungen sind verbindlich und Kurswechsel nur in Ausnahmefällen und in Absprache mit der Verwaltung möglich. Nähere Informationen finden Sie in unseren AGBs.

Erstattung durch Ihre Krankenkasse

Gekennzeichnete Kurse[§] und von staatlich-examinierten Hebammen geleitete Rückbildungskurse können von Ihrer Krankenkasse anteilig übernommen werden. Bitte beachten Sie hierzu die gesonderten Anmeldeformulare und Bedingungen.

Für andere Kurse aus unserem Premium-Kursprogramm gilt die vorherige individuelle Absprache mit Ihrer Krankenkasse. Diese werden zumeist nicht bezuschusst, da sie nicht unter die Präventionskurse nach § 20 SGB V fallen.

Für jegliche Nicht-Erstattungen seitens der Krankenkasse übernimmt die FTG Frankfurt keine Verantwortung.

B 001 - B 003

YOGA FÜR SCHWANGERE – HATHA YOGA[§]

Yoga ist ein jahrtausendealter, ganzheitlicher Übungsweg mit dem Ziel, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und die Aufmerksamkeit auf den Atemfluss zu lenken. Auch trägt Yoga zur Stressreduzierung und Entspannung bei, während Körper und Geist gekräftigt werden. Dehnungs- und Entspannungsübungen helfen dabei, Ihren Körper bewusster wahrzunehmen. Spezielle, ruhige Übungen für Schwangere machen die Besonderheit dieses Kurses aus.

Empfehlung: Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie sich mindestens in der 13. Schwangerschaftswoche befinden oder Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

Trainer Amela Isic - Yogalehrerin
Ort SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47

Einheiten 8
Mitglieder 126,00 Euro
Nicht-Mitglieder 156,00 Euro

B 001 **montags von 17:00-18:15 Uhr**
Zeitraum 09.01. bis 27.02.2023
Ausfallzeiten keine

B 002 **montags von 17:00-18:15 Uhr**
Zeitraum 13.03. bis 22.05.2023
Ausfallzeiten 03.04., 10.04. und 01.05.

B 003 **montags von 17:00-18:15 Uhr**
Zeitraum 05.06. bis 24.07.2023
Ausfallzeiten keine

§ zertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V

B 005

YOGA FÜR SCHWANGERE (VINYASA YOGA)

Ein Kurs für alle schwangere Frauen, die Lust auf Yoga haben. Dabei ist es egal, ob Sie in der 15. oder 35. SSW sind. Mit Hilfe ausgewählter Übungen wollen wir eine gesunde Stärkung und Dehnung des Muskelapparates bewirken, damit Sie fit bleiben, aber auch Rückenschmerzen und anderen Beschwerden in dieser intensiven Zeit frühzeitig entgegenwirken können.

Der eigene Körper wird bewusst wahrgenommen und die Achtsamkeit auf den Atemfluss gelenkt, wodurch Sie sich ganz intensiv mit dem sich neu entwickelnden Leben verbinden. Durch diesen ganzheitlichen Ansatz schöpfen Sie Kraft für Körper und Geist.

Empfehlung: Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie sich mindestens in der 13. Schwangerschaftswoche befinden oder Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

Trainer Friederike Scholz
Ort SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47

Einheiten 8
Mitglieder 120,00 Euro
Nicht-Mitglieder 160,00 Euro

B 005 **donnerstags von 11:30-12:45 Uhr**
Zeitraum 12.01. bis 02.03.2023
Ausfallzeiten keine

B 100 - B 101**RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK*****(ohne Kind)**

Ein wesentlicher Bestandteil dieses Kurses ist die Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Aber auch Übungen für Rücken, Bauch und Beine, entsprechend der Veränderungen Ihres Körpers durch die vorangegangene Schwangerschaft, werden vermittelt.

Die Hebamme kann maximal 10 Zeitstunden direkt mit der gesetzlichen Krankenkasse der Teilnehmerin abrechnen. Hierfür muss die Rückbildung bis spätestens neun Monate nach der Entbindung abgeschlossen sein. Fehlstunden werden der Teilnehmerin mit entsprechendem Gebührensatz privat in Rechnung gestellt.

Der Kurs wird um 2 zusätzliche Einheiten erweitert. Diese Leistung wird von den Krankenkassen nicht übernommen und von der Teilnehmerin selbst getragen. Sie dient der Festigung und dem Fortschritt des bereits Erlernten.

Empfehlung: Mit der Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie idealerweise 6 Wochen nach Ihrer Entbindung beginnen oder Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

Trainer Doris Kleiner - staatl. examinierte Hebamme
Ort SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47

Einheiten 10
Pauschale 30,00 Euro

B 100 **dienstags von 20:15-21:30 Uhr**
Zeitraum 03.01. bis 07.03.2023
Ausfallzeiten keine

B 101 **dienstags von 20:15-21:30 Uhr**
Zeitraum 14.03. bis 16.05.2023
Ausfallzeiten keine

* gesondertes Anmeldeformular beachten

B 110 - B 111

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK*

(mit Kind)

Ein wesentlicher Bestandteil dieses Kurses ist die Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Aber auch Übungen für Rücken, Bauch und Beine, entsprechend der Veränderungen Ihres Körpers durch die vorangegangene Schwangerschaft, werden vermittelt.

Die Hebamme kann maximal 10 Zeitstunden direkt mit der gesetzlichen Krankenkasse der Teilnehmerin abrechnen. Hierfür muss die Rückbildung bis spätestens neun Monate nach der Entbindung abgeschlossen sein. Fehlstunden werden der Teilnehmerin mit entsprechendem Gebührensatz privat in Rechnung gestellt.

Der Kurs wird um eine Kinderbetreuung und 2 zusätzliche Einheiten erweitert. Diese Leistungen werden von den Krankenkassen nicht übernommen und von der Teilnehmerin selbst getragen. Sie dienen der Festigung und dem Fortschritt des bereits Erlernten.

Empfehlung: Mit der Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie idealerweise 6 Wochen nach Ihrer Entbindung beginnen oder Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

Trainer Doris Kleiner - staatl. examinierte Hebamme
Ort SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47

Einheiten 10
Pauschale 70,00 Euro

B 110 **montags von 12:00-13:15 Uhr**
Zeitraum 02.01. bis 06.03.2023
Ausfallzeiten keine

B 111 **montags von 12:00-13:15 Uhr**
Zeitraum 13.03. bis 05.06.2023
Ausfallzeiten 10.04, 01.05. und 29.05.

* gesondertes Anmeldeformular beachten

B 115 - B 116

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK*

(mit Kind)

Ein wesentlicher Bestandteil dieses Kurses ist die Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Aber auch Übungen für Rücken, Bauch und Beine, entsprechend der Veränderungen Ihres Körpers durch die vorangegangene Schwangerschaft, werden vermittelt.

Die Hebamme kann maximal 10 Zeitstunden direkt mit der gesetzlichen Krankenkasse der Teilnehmerin abrechnen. Hierfür muss die Rückbildung bis spätestens neun Monate nach der Entbindung abgeschlossen sein. Fehlstunden werden der Teilnehmerin mit entsprechendem Gebührensatz privat in Rechnung gestellt.

Der Kurs wird um eine Kinderbetreuung und 2 zusätzliche Einheiten erweitert. Diese Leistungen werden von den Krankenkassen nicht übernommen und von der Teilnehmerin selbst getragen. Sie dienen der Festigung und dem Fortschritt des bereits Erlernten.

Empfehlung: Mit der Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie idealerweise 6 Wochen nach Ihrer Entbindung beginnen oder Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

Trainer Simone Eck - staatl. examinierte Hebamme
Ort SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47

Einheiten 10
Pauschale 70,00 Euro

B 115 freitags von 10:00-11:15 Uhr
Zeitraum 13.01. bis 17.03.2023
Ausfallzeiten keine

B 116 freitags von 10:00-11:15 Uhr
Zeitraum 28.04. bis 14.07.2023
Ausfallzeiten 19.05. und 09.06.

* gesondertes Anmeldeformular beachten

B 117 - B 118**RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK*****(mit Kind)**

Ein wesentlicher Bestandteil dieses Kurses ist die Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Aber auch Übungen für Rücken, Bauch und Beine, entsprechend der Veränderungen Ihres Körpers durch die vorangegangene Schwangerschaft, werden vermittelt.

Die Hebamme kann maximal 10 Zeitstunden direkt mit der gesetzlichen Krankenkasse der Teilnehmerin abrechnen. Hierfür muss die Rückbildung bis spätestens neun Monate nach der Entbindung abgeschlossen sein. Fehlstunden werden der Teilnehmerin mit entsprechendem Gebührensatz privat in Rechnung gestellt.

Der Kurs wird um eine Kinderbetreuung und 2 zusätzliche Einheiten erweitert. Diese Leistungen werden von den Krankenkassen nicht übernommen und von der Teilnehmerin selbst getragen. Sie dienen der Festigung und dem Fortschritt des bereits Erlernten.

Empfehlung: Mit der Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie idealerweise 6 Wochen nach Ihrer Entbindung beginnen oder Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

Trainer Simone Eck - staatl. examinierte Hebamme
Ort SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47

Einheiten 10
Pauschale 70,00 Euro

B 117 **freitags von 11:30-12:45 Uhr**
Zeitraum 13.01. bis 17.03.2023
Ausfallzeiten keine

B 118 **freitags von 11:30-12:45 Uhr**
Zeitraum 28.04. bis 14.07.2023
Ausfallzeiten 19.05. und 09.06.

* gesondertes Anmeldeformular beachten

B 200

MAMA FLOW (FUNKTIONALES YOGA FÜR MÜTTER MIT BABY)

(ohne separate Kinderbetreuung)

Mit und nach der Geburt macht der Körper eine massive Veränderung durch. Das Ziel des Kurses ist es, diese sanft zu begleiten. Sobald Sie einen Rückbildungsgymnastikkurs abgeschlossen haben, sich für Bewegung bereit fühlen und aus ärztlicher Sicht nichts dagegenspricht, können Sie an dem Kurs teilnehmen. Dieser schließt wunderbar an die Inhalte eines Rückbildungsgymnastikkurses an. Es wird ein Übergang zwischen der intensiven Zeit der Schwangerschaft, der Geburt und der ersten Zeit mit Ihrem Baby hin zu einem guten Körpergefühl ohne müssen, sollen und wollen geschaffen. Ihr Baby darf Sie bei diesem Kurs gerne begleiten und kann in die Übungen eingebunden werden.

Bitte denken Sie an ein Handtuch oder eine Decke, damit Sie Ihr Baby neben sich ablegen können.

Empfehlung: Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits Ihre Rückbildung abgeschlossen haben oder Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

Trainer	Friederike Scholz
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	120,00 Euro
Nicht-Mitglieder	160,00 Euro
# B 200	dienstags von 10:45-12:00 Uhr
Zeitraum	10.01. bis 28.02.2023
Ausfallzeiten	keine

B 210 - B 213**INDOOR CYCLING FÜR MÜTTER (mit Kind)**

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.

Die Indoor Cycling-Bikes können mit normalen Hallenschuhen gefahren werden, sind aber auch mit Klickpedalen (SPD-System) ausgerüstet.

Empfehlung: Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits Ihre Rückbildung abgeschlossen haben.

Trainer Anke Nels - Sportwissenschaftlerin, Übungsleiterin für Indoor Cycling

Ort SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47

Einheiten 6
Mitglieder 90,00 Euro
Nicht-Mitglieder 114,00 Euro

B 210 **mittwochs von 09:45-10:45 Uhr**
Zeitraum 11.01. bis 15.02.2023
Ausfallzeiten keine

B 211 **mittwochs von 09:45-10:45 Uhr**
Zeitraum 08.03. bis 19.04.2023
Ausfallzeiten 12.04.

B 212 **mittwochs von 09:45-10:45 Uhr**
Zeitraum 10.05. bis 21.06.2023
Ausfallzeiten 31.05.

Einheiten 4
Mitglieder 60,00 Euro
Nicht-Mitglieder 76,00 Euro

B 213 **mittwochs von 09:45-10:45 Uhr**
Zeitraum 28.06. bis 26.07.2023
Ausfallzeiten 12.07.

B 220 - B 223**FUNCTIONAL TRAINING FÜR MÜTTER (mit Kind)**

Functional Training trainiert Ihren Körper multidimensional und beansprucht sowohl die tiefliegende als auch oberflächliche Muskulatur. Das Training erhöht Ihre Kraft, Ausdauer, Stabilität und belebt Ihren Körper mit Energie.

Empfehlung: Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits Ihre Rückbildung abgeschlossen haben.

Trainer Anke Nels - Sportwissenschaftlerin,
Übungsleiterin für Indoor Cycling
Ort SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47

Einheiten 6
Mitglieder 90,00 Euro
Nicht-Mitglieder 114,00 Euro

B 220 **mittwochs von 11:00-12:00 Uhr**
Zeitraum 11.01. bis 15.02.2023
Ausfallzeiten keine

B 221 **mittwochs von 11:00-12:00 Uhr**
Zeitraum 08.03. bis 19.04.2023
Ausfallzeiten 12.04.

B 222 **mittwochs von 11:00-12:00 Uhr**
Zeitraum 10.05. bis 21.06.2023
Ausfallzeiten 31.05.

Einheiten 4
Mitglieder 60,00 Euro
Nicht-Mitglieder 76,00 Euro

B 223 **mittwochs von 11:00-12:00 Uhr**
Zeitraum 28.06. bis 26.07.2023
Ausfallzeiten 12.07.

B 230 - B 233

FUNCTIONAL TRAINING FÜR MÜTTER MIT BABY

(ohne separate Kinderbetreuung)

In diesem Kurs werden verschiedene Übungen für Ihre Ausdauer, Stabilität und zur Kräftigung Ihrer Muskulatur durchgeführt. Das Baby ist in die komplette Stunde eingebunden und verstärkt als mitwachsendes Gewicht die Intensität der Übungen.

Empfehlung: Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits Ihre Rückbildung abgeschlossen haben.

Trainer Anke Nels - Sportwissenschaftlerin,
Übungsleiterin für Indoor Cycling
Ort SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47

Einheiten 6
Mitglieder 72,00 Euro
Nicht-Mitglieder 96,00 Euro

B 230 **montags von 15:30-16:30 Uhr**
Zeitraum 09.01. bis 13.02.2023
Ausfallzeiten keine

B 231 **montags von 15:30-16:30 Uhr**
Zeitraum 06.03. bis 17.04.2023
Ausfallzeiten 10.04.

B 232 **montags von 15:30-16:30 Uhr**
Zeitraum 08.05. bis 19.06.2023
Ausfallzeiten 29.05.

Einheiten 4
Mitglieder 48,00 Euro
Nicht-Mitglieder 64,00 Euro

B 233 **montags von 15:30-16:30 Uhr**
Zeitraum 26.06. bis 24.07.2023
Ausfallzeiten 10.07.

B 300 - B 303**BABY-FIT****(6 – 12 Monate)**

„Baby-Fit“ richtet sich an Mütter und Väter, die mit ihrem Nachwuchs in spielerischer Bewegung gemeinsame Stunden verbringen möchten.

Durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen wird Ihr Baby in seiner Entwicklung gefördert und die Bindung zu den Eltern gestärkt. Fingerspiele, Bewegungslieder, Tast- und Greifspiele sowie Geschicklichkeitsübungen gehören genauso zum Stundenaufbau wie gemeinsames Krabbeln, Toben und Singen.

Trainer	Sandra Henig - Massagetherapeutin, Kursleiterin für Kinderkurse
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	7
Mitglieder	84,00 Euro
Nicht-Mitglieder	112,00 Euro
# B 300	mittwochs von 09:30-10:30 Uhr
Zeitraum	11.01. bis 22.02.2023
Ausfallzeiten	keine
# B 301	mittwochs von 09:30-10:30 Uhr
Zeitraum	01.03. bis 26.04.2023
Ausfallzeiten	12.04. und 19.04.
# B 302	mittwochs von 09:30-10:30 Uhr
Zeitraum	03.05. bis 14.06.2023
Ausfallzeiten	keine
# B 303	mittwochs von 09:30-10:30 Uhr
Zeitraum	21.06. bis 02.08.2023
Ausfallzeiten	keine

B 305 - B 308**BABY-FIT****(6 – 12 Monate)**

„Baby-Fit“ richtet sich an Mütter und Väter, die mit ihrem Nachwuchs in spielerischer Bewegung gemeinsame Stunden verbringen möchten.

Durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen wird Ihr Baby in seiner Entwicklung gefördert und die Bindung zu den Eltern gestärkt. Fingerspiele, Bewegungslieder, Tast- und Greifspiele sowie Geschicklichkeitsübungen gehören genauso zum Stundenaufbau wie gemeinsames Krabbeln, Toben und Singen.

Trainer	Sandra Henig - Massagetherapeutin, Kursleiterin für Kinderkurse
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	7
Mitglieder	84,00 Euro
Nicht-Mitglieder	112,00 Euro
# B 305	mittwochs von 10:45-11:45 Uhr
Zeitraum	11.01. bis 22.02.2023
Ausfallzeiten	keine
# B 306	mittwochs von 10:45-11:45 Uhr
Zeitraum	01.03. bis 26.04.2023
Ausfallzeiten	12.04. und 19.04.
# B 307	mittwochs von 10:45-11:45 Uhr
Zeitraum	03.05. bis 14.06.2023
Ausfallzeiten	keine
# B 308	mittwochs von 10:45-11:45 Uhr
Zeitraum	21.06. bis 02.08.2023
Ausfallzeiten	keine

B 310 - B 313**MINI-FIT****(1 – 2 Jahre)**

„Mini-Fit“ richtet sich an Mütter und Väter, die mit ihrem Nachwuchs in spielerischer Bewegung gemeinsame Stunden verbringen möchten.

Durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen wird Ihr Kind in seiner Entwicklung gefördert und die Bindung zu den Eltern gestärkt. Fingerspiele, Bewegungslieder, Tast- und Greifspiele sowie Geschicklichkeitsübungen gehören genauso zum Stundenaufbau wie gemeinsames Krabbeln, Toben und Singen.

Trainer	Sandra Henig - Massagetherapeutin, Kursleiterin für Kinderkurse
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	7
Mitglieder	84,00 Euro
Nicht-Mitglieder	112,00 Euro
# B 310	mittwochs von 12:00-13:00 Uhr
Zeitraum	11.01. bis 22.02.2023
Ausfallzeiten	keine
# B 311	mittwochs von 12:00-13:00 Uhr
Zeitraum	01.03. bis 26.04.2023
Ausfallzeiten	12.04. und 19.04.
# B 312	mittwochs von 12:00-13:00 Uhr
Zeitraum	03.05. bis 14.06.2023
Ausfallzeiten	keine
# B 313	mittwochs von 12:00-13:00 Uhr
Zeitraum	21.06. bis 02.08.2023
Ausfallzeiten	keine

B 320 - B 323**BABY-MASSAGE****(bis 6 Monate)**

Dieser Kurs verbindet Nähe, Geborgenheit und Entspannung von Eltern und Kind und unterstützt die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Die Massage bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Kind auch über das Baby-Alter hinaus zu begleiten und ihm liebevoll zu begegnen.

Gern gesehen sind auch Väter mit Ihrem Nachwuchs.

Außerdem ist der Kurs für Zwillinge geeignet, die Kursleiterin ist gerne bereit zu helfen.

Bitte bringen Sie eine Decke oder ein Handtuch sowie Ihr eigenes naturreines, nicht parfümiertes Baby-Massageöl mit.

Trainer	Sandra Henig - Massagetherapeutin, Kursleiterin für Kinderkurse
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	7
Mitglieder	84,00 Euro
Nicht-Mitglieder	112,00 Euro
# B 320	mittwochs von 13:00-14:00 Uhr
Zeitraum	11.01. bis 22.02.2023
Ausfallzeiten	keine
# B 321	mittwochs von 13:00-14:00 Uhr
Zeitraum	01.03. bis 26.04.2023
Ausfallzeiten	12.04. und 19.04.
# B 322	mittwochs von 13:00-14:00 Uhr
Zeitraum	03.05. bis 14.06.2023
Ausfallzeiten	keine
# B 323	mittwochs von 13:00-14:00 Uhr
Zeitraum	21.06. bis 02.08.2023
Ausfallzeiten	keine