

Premium-Kurse

Sommer 2021

Body & Mind

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17:15-18:15 Uhr # 321 Progressive Relaxation SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 05.07.-23.08. – 8 Einheiten M: 44,00 € NM: 79,20 €	16:30-17:45 Uhr # 323 Yoga - Yin Yoga SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 06.07.-24.08. – 8 Einheiten M: 55,00 € NM: 99,00 €	18:00-19:30 Uhr # 327 Yoga - Rückenfit [M] SPORTPUNKT Raum 5 mit Nadine Koch 30.06.-18.08. – 8 Einheiten M: 55,50 € NM: 100,30 €	18:00-19:15 Uhr # 332 Yoga - Power Yoga SPORTPUNKT Raum 5 mit Maureen Brülls 01.07.-29.07. – 5 Einheiten M: 34,70 € NM: 62,70 €	09:15-10:30 Uhr # 338 Yoga - Hatha Yoga Flow [F] SPORTPUNKT Raum 6 mit Godula Voigt 09.07.-27.08. – 8 Einheiten M: 46,30 € NM: 83,60 €
18:30-19:45 Uhr # 322 Yoga - Meditativ [E-M] SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 05.07.-23.08. – 8 Einheiten M: 55,00 € NM: 99,00 €	17:55-19:10 Uhr # 324 Yoga - Yin Yoga SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 06.07.-24.08. – 8 Einheiten M: 55,00 € NM: 99,00 €	18:00-19:15 Uhr # 328 Yoga - Aerial Yin Deep SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 14.07.-25.08. – 7 Einheiten M: 63,60 € NM: 115,50 €	19:30-20:45 Uhr # 333 Yoga - Aerial Yoga SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 15.07.-26.08. – 7 Einheiten M: 63,60 € NM: 115,50 €	17:00-18:15 Uhr # 336 Yoga mit Klangschalen SPORTPUNKT Raum 5 mit Petra Heller 09.07.-27.08. – 8 Einheiten M: 46,30 € NM: 83,60 €
 <p>Weitere Informationen und Anmeldeformulare: www.ftg-frankfurt.de</p>	18:30-20:00 Uhr # 326 Yoga - Mindful Hatha Yoga [M] SPORTPUNKT Raum 6 mit Ulrike Klabunde 13.07.-24.08. – 7 Einheiten M: 44,10 € NM: 79,80 €	19:45-20:45 Uhr # 331 Yoga & Pilates SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 14.07.-25.08. – 7 Einheiten M: 32,30 € NM: 58,50 €	19:30-20:45 Uhr # 335 Yoga für den Rücken SPORTPUNKT Raum 5 mit Helmut Zilliox 08.07.-26.08. – 8 Einheiten M: 46,20 € NM: 83,60 €	18:30-19:45 Uhr # 337 Yoga - Kundalini Yoga SPORTPUNKT Raum 5 mit Kathrin Weber-Rauland 09.07.-27.08. – 8 Einheiten M: 46,30 € NM: 83,60 €

FÜNF GUTE GRÜNDE FÜR UNSERE PREMIUM-KURSE

- 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



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

Premium-Kurse

Sommer 2021

Fit & Vital; High Intense; Tanz

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
15:15-16:05 Uhr # 021 K Kinder-Ballett (4-6 J.) SPORTPUNKT Raum 7 mit Sabine Jugert 05.07.-09.08. – 6 Einheiten M: 42,40 € NM: 63,80 €	16:15-17:45 Uhr # 424 Bewegen statt schonen SPORTFABRIK Gym 3 mit Gabi Grünzinger 29.06.-10.08. – 6 Einheiten M: 41,60 € NM: 75,20 €	17:00-18:00 Uhr # 426 Rückenfit 60 plus SPORTFABRIK Gym 3 mit Heike Schemmer-Schlapp 07.07.-25.08. – 8 Einheiten M: 44,00 € NM: 79,20 €	08:45-09:45 Uhr # 423 Osteoporose-Gymnastik SPORTPUNKT Raum 5 mit Lucie Schreier 01.07.-29.07. – 5 Einheiten M: 27,50 € NM: 49,50 €	 <p>Weitere Informationen und Anmeldeformulare: www.ftg-frankfurt.de</p>
16:15-17:15 Uhr # 022 K Kinder-Ballett (6-9 J.) SPORTPUNKT Raum 7 mit Sabine Jugert 05.07.-09.08. – 6 Einheiten M: 50,80 € NM: 76,60 €		18:00-19:30 Uhr # 621 Corona – Rebuild your body SPORTFABRIK Outdoor mit Doris Schmidt 30.06.-18.08. – 8 Einheiten M: 55,00 € NM: 99,00 €	15:00-15:45 Uhr # 023 K Kreativer Kindertanz (3-4 J.) SPORTPUNKT Raum 7 mit Gwendoline Brunner 15.07.-19.08. – 6 Einheiten M: 27,70 € NM: 41,80 €	
		20:00-21:00 Uhr # 521 Functional Training SPORTFABRIK Gym 3 mit Steffi Wolf 16.06.-25.08. – 11 Einheiten M: 79,80 € NM: 145,20 €	16:00-16:45 Uhr # 024 K Kreativer Kindertanz (5-6 J.) SPORTPUNKT Raum 7 mit Gwendoline Brunner 15.07.-19.08. – 6 Einheiten M: 27,70 € NM: 41,80 €	
FOLGENDES SOLLTEN SIE BITTE MITBRINGEN: <ul style="list-style-type: none"> • Eine eigene Matte, sowie ein großes Handtuch zum Unterlegen • Feste, saubere Hallenschuhe • Bequeme Sportkleidung • Ausreichend Getränke in Plastikflaschen • Zu unseren Entspannungskursen zusätzlich Wollsocken 			18:00-19:00 Uhr # 427 K Rund - na und! SPORTFABRIK Gym 3 mit Rainer Peichl 08.07.-26.08. – 8 Einheiten M: 37,00 € NM: 66,90 €	Für Kinder & Jugendliche [E] Einsteiger [M] Mittelstufe [F] Fortgeschrittene



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