

Premium-Kurse

Januar - April 2022

Fit & Vital; Functional Playground; Tanz

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>15:15-16:05 Uhr # 001 Kinder-Ballett (4-6 J.) SPORTPUNKT Raum 7 mit Sabine Jugert 17.01.-04.04. – 12 Einheiten M: 84,70 € NM: 127,60 €</p>	<p>16:15-17:45 Uhr # 402 Bewegen statt schonen SPORTFABRIK Gym 3 mit Gabi Grünzinger 18.01.-29.03. – 10 Einheiten M: 69,30 € NM: 125,40 €</p>	<p>18:00-19:30 Uhr # 403 Rückenfitness & Entspannung SPORTFABRIK Gym 3 / Outdoor mit Doris Schmidt 12.01.-16.03. – 12 Einheiten M: 82,50 € NM: 148,50 €</p>	<p>08:45-09:45 Uhr # 404 Osteoporose-Gymnastik SPORTPUNKT Raum 6 mit Lucie Schreier 13.01.-07.04. – 12 Einheiten M: 66,00 € NM: 118,80 €</p>	<p style="text-align: center;">Weitere Informationen und Anmeldeformulare: www.ftg-frankfurt.de</p>
<p>16:15-17:15 Uhr # 002 Kinder-Ballett (6-9 J.) SPORTPUNKT Raum 7 mit Sabine Jugert 17.01.-04.04. – 12 Einheiten M: 101,60 € NM: 153,10 €</p>	<p>18:45-19:45 Uhr # 501 Functional Training SPORTFABRIK Gym 3 mit Sebastian Riebold 11.01.-29.03. – 12 Einheiten M: 87,10 € NM: 158,40 €</p>	<p>20:00-21:00 Uhr # 502 Functional Training SPORTFABRIK Gym 3 mit Steffi Wolf 12.01.-06.04. – 12 Einheiten M: 87,10 € NM: 158,40 €</p>	<p>14:45-15:30 Uhr # 003 (4-6 J.) Kreativer Kindertanz SPORTPUNKT Raum 7 mit Gwendoline Brunner 20.01.-07.04. – 12 Einheiten M: 41,60 € NM: 75,20 €</p>	
<p>18:45-19:45 Uhr # 401 Rückenfitness SPORTPUNKT Raum 7 mit Monika Scherber 10.01.-28.03. – 12 Einheiten M: 55,40 € NM: 100,30 €</p>	<p>20:00-21:00 Uhr # 503 TRX [F] SPORTFABRIK Gym 3 mit Sebastian Riebold 11.01.-29.03. – 12 Einheiten M: 101,60 € NM: 184,80 €</p>		<p>18:00-19:00 Uhr # 405 Rund - na und! SPORTFABRIK Gym 3 mit Rainer Peichl 13.01.-31.03. – 12 Einheiten M: 55,40 € NM: 100,30 €</p>	
			<p>18:30-19:30 Uhr # 406 Rückenkrafttraining SPORTGARTEN Sporthalle mit Michael Tautz 13.01.-17.03. – 10 Einheiten M: 46,20 € NM: 83,60 €</p>	<p>Bitte mitbringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Großes Handtuch • Eigene Matte • Getränk in Plastikflaschen
<p>K Für Kinder & Jugendliche</p> <p>[E] Einsteiger [M] Mittelstufe [F] Fortgeschrittene</p>			<p>19:15-20:30 Uhr # 407 Feldenkrais® SPORTFABRIK Gym 3 mit Astrid Weiß 20.01.-31.03. – 10 Einheiten M: 68,80 € NM: 123,80 €</p>	

Änderungen vorbehalten! Stand: 02.12.2021



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
18:30-19:45 Uhr # 301 Yoga - Yin Yoga SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 10.01.-28.03. – 12 Einheiten M: 92,50 € NM: 158,50 €	16:45-18:00 Uhr # 302 Yoga - Yin Yoga SPORTPUNKT Raum 5 mit Amela Isic 11.01.-29.03. – 12 Einheiten M: 92,50 € NM: 158,50 €	18:00-19:15 Uhr # 307 Yoga - Aerial Yin Deep SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 12.01.-16.02. – 6 Einheiten M: 54,50 € NM: 99,00 €	16:00-17:00 Uhr # 004 Kinderyoga SPORTPUNKT Raum 5 mit Julianna Fésüs 20.01.-07.04. – 12 Einheiten M: 55,40 € NM: 100,30 €	09:30-10:45 Uhr # 314 Yoga - Hatha Yoga Flow [F] SPORTPUNKT Raum 6 mit Godula Voigt 21.01.-25.03. – 10 Einheiten M: 61,90 € NM: 112,80 €
20:00-21:15 Uhr # 303 Yoga - Entspannung SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 10.01.-28.03. – 12 Einheiten M: 92,50 € NM: 158,50 €	18:15-19:30 Uhr # 304 Yoga - Entspannung SPORTPUNKT Raum 5 mit Amela Isic 11.01.-29.03. – 12 Einheiten M: 92,50 € NM: 158,50 €	18:00-19:15 Uhr # 308 Yoga - Aerial Yin Deep SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 23.02.-30.03. – 6 Einheiten M: 54,50 € NM: 99,00 €	18:00-19:15 Uhr # 310 Yoga - Power Yoga SPORTPUNKT Raum 5 mit Maureen Brülls 13.01.-31.03. – 12 Einheiten M: 69,30 € NM: 125,40 €	
 <p>Weitere Informationen und Anmeldeformulare: www.ftg-frankfurt.de</p>	18:00-19:00 Uhr # 305 Pilates SPORTFABRIK Gym 3 mit Ann-Kathrin Petith 11.01.-29.03. – 12 Einheiten M: 55,40 € NM: 100,30 €	19:45-20:45 Uhr # 309 Yoga & Pilates SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 12.01.-30.03. – 12 Einheiten M: 55,40 € NM: 100,30 €	19:30-20:45 Uhr # 311 Yoga - Aerial Yoga SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 13.01.-17.02. – 6 Einheiten M: 54,50 € NM: 99,00 €	
	18:30-20:00 Uhr # 306 Yoga - Mindful Hatha Yoga [M] SPORTPUNKT Raum 6 mit Ulrike Klabunde 11.01.-29.03. – 12 Einheiten M: 83,20 € NM: 150,50 €			19:30-20:45 Uhr # 312 Yoga - Aerial Yoga SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 24.02.-31.03. – 6 Einheiten M: 54,50 € NM: 99,00 €
K Für Kinder & Jugendliche [E] Einsteiger [M] Mittelstufe [F] Fortgeschrittene			19:30-20:45 Uhr # 313 Yoga für den Rücken SPORTPUNKT Raum 5 mit Helmut Zilliox 13.01.-31.03. – 12 Einheiten M: 69,30 € NM: 125,40 €	

Änderungen vorbehalten! Stand: 02.12.2021



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!

PREMIUM-KURSE



KINDER & JUGENDLICHE

001	Ballett (4 bis 6 Jahre)	7
002	Ballett (6 bis 9 Jahre)	7
003	Kreativer Kindertanz (4 bis 6 Jahre)	8
004	Kinderyoga (5 bis 9 Jahre)	9

ERWACHSENE

BODY & MIND

301 / 302	Yoga - Yin Yoga	10
303 / 304	Yoga - Entspannung	11
305	Pilates	12
306	Yoga - Mindful Hatha Yoga [Mittelstufe]	13
307 / 308	Yoga - Aerial Yin Deep	14
309	Yoga & Pilates	15
310	Yoga - Power Yoga	16
311 / 312	Yoga - Aerial Yoga	17
313	Yoga für den Rücken	18
314	Yoga - Hatha Yoga Flow [Fortgeschrittene]	19

FIT & VITAL

401	Rückenfitness	20
402	Bewegen statt schonen	21
403	Rückenfitness & Entspannung	22
404	Osteoporose-Gymnastik	23
405	Rund - na und!	24
406	Rückenkrafttraining	25
407	Feldenkrais®	26

FUNCTIONAL & HIGH INTENSITY

501 / 502	Functional Training	27
503	TRX [Fortgeschrittene]	28

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.

Sollte erneut ein Lockdown von Seiten der Regierung angeordnet werden, werden wir Ihnen die Kurseinheiten, die nicht stattfinden können, selbstverständlich erstatten.

Unser aktuelles Schutz- und Hygienekonzept finden Sie zum Nachlesen auf unserer Homepage www.ftg-frankfurt.de im Downloadcenter sowie als Aushang in unseren Sportzentren.

Stand: 20.07.2021

001 und 002

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.

001

montags von 15:15 bis 16:05 Uhr

4 bis 6 Jahre

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

Zeitraum 17.01. bis 04.04.2022

Einheiten 12

Ausfallzeiten keine

Trainer **Sabine Jugert** - Tanzpädagogin

Mitglieder 84,70 Euro

Nicht-Mitglieder 127,60 Euro

002

montags von 16:15 bis 17:15 Uhr

6 bis 9 Jahre

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

Zeitraum 17.01. bis 04.04.2022

Einheiten 12

Ausfallzeiten keine

Trainer **Sabine Jugert** - Tanzpädagogin

Mitglieder 101,60 Euro

Nicht-Mitglieder 153,10 Euro

003

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.

003

donnerstags von 14:45 bis 15:30 Uhr

4 bis 6 Jahre

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

Zeitraum 20.01. bis 07.04.2022

Einheiten 12

Ausfallzeiten keine

Trainer **Gwendoline Brunner - Tanztherapeutin**

Mitglieder 41,60 Euro

Nicht-Mitglieder 75,20 Euro

004

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 eine Massage am Schluss.

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

004**donnerstags von 16:00 bis 17:00 Uhr**

5 bis 9 Jahre

Ort

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

Zeitraum

20.01. bis 07.04.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

Julianna Fésüs - Yogalehrerin, Erzieherin

Mitglieder

55,40 Euro

Nicht-Mitglieder

100,30 Euro

301 und 302

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.

301

montags von 18:30 bis 19:45 Uhr

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	10.01. bis 28.03.2022
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Amela Isic - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Mitglieder	92,50 Euro
Nicht-Mitglieder	158,50 Euro

302

dienstags von 16:45 bis 18:00 Uhr

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5
Zeitraum	11.01. bis 29.03.2022
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Amela Isic - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Mitglieder	92,50 Euro
Nicht-Mitglieder	158,50 Euro

303 und 304

YOGA - ENTSPANNUNG

„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.

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

303

montags von 20:00 bis 21:15 Uhr

Ort

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

Zeitraum

10.01. bis 28.03.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Amela Isic - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin
Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Mitglieder

92,50 Euro

Nicht-Mitglieder

158,50 Euro

304

dienstags von 18:15 bis 19:30 Uhr

Ort

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

Zeitraum

11.01. bis 29.03.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Amela Isic - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin
Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Mitglieder

92,50 Euro

Nicht-Mitglieder

158,50 Euro

305 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.

305

dienstags von 18:00 bis 19:00Uhr

Ort

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

Zeitraum

11.01. bis 29.03.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainer

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

Mitglieder

55,40 Euro

Nicht-Mitglieder

100,30 Euro

306

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.

306

dienstags von 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort

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

Zeitraum

11.01. bis 29.03.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin,
Tanztherapeutin

Mitglieder

83,20 Euro

Nicht-Mitglieder

150,50 Euro

307 und 308

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 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.

307

mittwochs von 18:00 bis 19:15 Uhr

Ort

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

Zeitraum

12.01. bis 16.02.2022

Einheiten

6

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin,
Tanztherapeutin

Mitglieder

54,50 Euro

Nicht-Mitglieder

99,00 Euro

308

mittwochs von 18:00 bis 19:15 Uhr

Ort

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

Zeitraum

23.02. bis 30.03.2022

Einheiten

6

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin,
Tanztherapeutin

Mitglieder

54,50 Euro

Nicht-Mitglieder

99,00 Euro

309

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.

309

mittwochs von 19:45 bis 20:45 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7

Zeitraum

12.01. bis 30.03.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin,
Tanztherapeutin

Mitglieder

55,40 Euro

Nicht-Mitglieder

100,30 Euro

310

YOGA - POWER YOGA

Power Yoga ist eine Sportart, in der Körperkraft, Beweglichkeit, wie auch Balance und Geist trainiert werden. Dieser Yoga-Stil führt durch schweißtreibende Flows, die die klassischen Elemente des Yoga mit Kräfteinheiten verbinden.

Wie bei allen Yoga-Stilen steht auch im Power Yoga die Atmung im Zentrum der Bewegungsabläufe. Die Verbindung von bewusster Atmung mit kräftigenden und dynamischen Positionswechseln fördert die mentale Ruhe und die innere Balance. Power Yoga wurde in Bezug auf die Bedürfnisse der modernen westlichen Welt entwickelt.

Die Praxis kann helfen, über die körperliche Herausforderung einen tieferen Zugang zu sich zu finden, mehr Klarheit und Ruhe zu entwickeln.

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

310

donnerstags von 18:00 bis 19:15 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5

Zeitraum

13.01. bis 31.03.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Maureen Brülls - Yogalehrerin

Mitglieder

69,30 Euro

Nicht-Mitglieder

125,40 Euro

311 und 312

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.

311

donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	13.01. bis 17.02.2022
Einheiten	6
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	54,50 Euro
Nicht-Mitglieder	99,00 Euro

312

donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	24.02. bis 31.03.2022
Einheiten	6
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	54,50 Euro
Nicht-Mitglieder	99,00 Euro

313

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.

313

donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5

Zeitraum

13.01. bis 31.03.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Helmut Zilliox - Yogalehrer

Mitglieder

69,30 Euro

Nicht-Mitglieder

125,40 Euro

314

YOGA - HATHA YOGA FLOW

[Fortgeschrittene]

In diesem Kurs werden diverse anspruchsvolle Yoga Flows mit fließenden Übergängen von einer Asana in die andere erarbeitet. Balance und Koordination werden genauso trainiert wie die Kraft der eigenen Mitte.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits Yoga-Erfahrung (ca. 6 Monate) haben.

314

freitags von 09:30 bis 10:45 Uhr

Ort

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

Zeitraum

21.01. bis 25.03.2022

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Godula Voigt - Inside Yoga-Lehrerin, Übungsleiterin B-Lizenz
Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem,
Pilates-Lehrerin

Mitglieder

61,90 Euro

Nicht-Mitglieder

112,80 Euro

401 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.

401	montags von 18:45 bis 19:45 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6
Zeitraum	10.01. bis 28.03.2022
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Monika Scherber - Gruppentrainer B-Lizenz
Mitglieder	55,40 Euro
Nicht-Mitglieder	100,30 Euro

402

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.

402

dienstags von 16:15 bis 17:45 Uhr

Ort

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

Zeitraum

18.01. bis 29.03.2022

Einheiten

10

Ausfallzeiten

22.02.

Trainer

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

Mitglieder

69,30 Euro

Nicht-Mitglieder

125,40 Euro

403

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.

403

mittwochs von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort

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

Bei gutem Wetter outdoor

Zeitraum

12.01. bis 16.03.2022

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainer

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

Mitglieder

82,50 Euro

Nicht-Mitglieder

148,50 Euro

404**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.

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

Ort

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

Zeitraum

13.01. bis 07.04.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

17.03.

Trainer

Lucie Schreier - Osteoporosetrainerin, Pilatetrainerin, Rücken- und Gesundheitstrainerin

Mitglieder

66,00 Euro

Nicht-Mitglieder

118,80 Euro

405

RUND - NA UND!

Bewegung für Übergewichtige

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.

405

donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort

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

Zeitraum

13.01. bis 31.03.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Rainer Peichl - Diplom- und Fitnessinstructor B-Lizenz,
Diplomchoreograph A-Lizenz

Mitglieder

55,40 Euro

Nicht-Mitglieder

100,30 Euro

406

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.

406

donnerstags von 18:30 bis 19:30 Uhr

Ort

SPORTGARTEN - Rebstöcker Weg 15 - **Sporthalle**

Zeitraum

13.01. bis 17.03.2022

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Michael Tautz - Diplom Sportwissenschaftler,
hauptamtlicher Sportlehrer der FTG Frankfurt

Mitglieder

46,20 Euro

Nicht-Mitglieder

83,60 Euro

407

FELDENKRAIS®

Wussten Sie, dass es „intelligente Bewegungen“ gibt?

In diesem Kurs 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.

407

donnerstags von 19:15 bis 20:30 Uhr

Ort

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

Zeitraum

20.01. bis 31.03.2022

Einheiten

10

Ausfallzeiten

03.03.

Trainer

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

Mitglieder

68,80 Euro

Nicht-Mitglieder

123,80 Euro

501 und 502

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 diesen Kursen genau richtig.

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

501

dienstags von 18:45 bis 19:45 Uhr

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	11.01. bis 29.03.2022
Einheiten	12
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Sebastian Riebold - Fitnesstrainer B-Lizenz
Mitglieder	87,10 Euro
Nicht-Mitglieder	158,40 Euro

502

mittwochs von 20:00 bis 21:00 Uhr

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	12.01. bis 06.04.2022
Einheiten	12
Ausfallzeiten	02.02.
Trainer	Stefanie Wolf - Fachübungsleiterin C-Lizenz, DTB-Trainerin GroupFitness, Instructor Functional Training
Mitglieder	87,10 Euro
Nicht-Mitglieder	158,40 Euro

503

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 Erfolge 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.

503

dienstags von 20:00 bis 21:00 Uhr

Ort

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

Zeitraum

11.01. bis 29.03.2022

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Sebastian Riebold - Fitnesstrainer B-Lizenz

Mitglieder

101,60 Euro

Nicht-Mitglieder

184,80 Euro