

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<p>12:00-13:15 Uhr Rückbildung MIT Kind SPORTFABRIK mit Doris Kleiner M / NM: 70,00 € B 610: 21.10.2024 - 06.01.2025 (23.12. + 30.12.)</p>		<p>09:30-10:30 Uhr Baby-Fit (6 – 12 M) SPORTFABRIK mit Sandra Henig M: 84,00 € NM: 112,00 € B 800: 28.08. - 09.10. B 801: 30.10. - 11.12.</p>	<p>11:00-12:00 Uhr Mami-Fit mit Baby SPORTFABRIK mit Anke Nels M: 72,00 € NM: 96,00 € B 700: 15.08. - 19.09.</p>
<p>15:00-16:00 Uhr Functional Training f. Mütter m. Baby SPORTFABRIK mit Anke Nels M: 72,00 € NM: 96,00 € B 710: 12.08. - 16.09.</p>	 <p>Weitere Informationen und Anmeldeformulare: www.ftg-frankfurt.de</p>	<p>10:45-11:45 Uhr Baby-Fit (6 – 12 M) SPORTFABRIK mit Sandra Henig M: 84,00 € NM: 112,00 € B 802: 28.08. - 09.10. B 803: 30.10. - 11.12.</p>	<p>11:00-12:00 Uhr Mami-Fit mit Baby SPORTFABRIK mit Anke Nels M: 96,00 € NM: 128,00 € B 701: 10.10. - 28.11.</p>
<p>15:00-16:00 Uhr Functional Training für Mütter mit Baby SPORTFABRIK mit Anke Nels M: 96,00 € NM: 128,00 € B 711: 07.10. - 25.11.</p>		<p>12:00-13:00 Uhr Baby-Massage (bis 6 M) SPORTFABRIK mit Sandra Henig M: 91,00 € NM: 119,00 € B 820: 28.08. - 09.10. B 821: 30.10. - 11.12.</p>	
		<p>13:00-14:00 Uhr Mini-Fit (1 – 2 J) SPORTFABRIK mit Sandra Henig M: 84,00 € NM: 112,00 € B 810: 28.08. - 09.10. B 811: 30.10. - 11.12.</p>	
<p>20:00-21:15 Uhr Yoga für Schwangere – Hatha Yoga[§] SPORTFABRIK mit Amela Isic M: 126,00 € NM: 156,00 € B 500: 19.08. - 07.10. B 501: 28.10. - 16.12.</p>	<p>20:15-21:30 Uhr Rückbildung OHNE Kind SPORTFABRIK mit Doris Kleiner M / NM: 30,00 € B 600: 22.10.2024 - 07.01.2025 (24.12. + 31.12.)</p>		<p>Bitte mitbringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Großes Handtuch • Saubere Hallenschuhe • Getränk in Plastikflaschen

[§] zertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V



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 500 - B 501 Yoga für Schwangere – Hatha Yoga 6

Junge Mütter

B 600 Rückbildungsgymnastik (ohne Kind) 7

B 610 Rückbildungsgymnastik (mit Kind) 8

B 700 - B 701 Mami-Fit mit Baby 9

B 710 - B 711 Functional Training für Mütter mit Baby 10

Babys

B 800 - B 801 Baby-Fit (6 – 12 Monate) 11

B 802 - B 803 Baby-Fit (6 – 12 Monate) 12

B 810 - B 811 Mini-Fit (1 – 2 Jahre) 13

B 820 - B 821 Baby-Massage (bis 6 Monate) 14

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 500 - B 501

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 500 **montags von 20:00-21:15 Uhr**
Zeitraum 19.08. bis 07.10.2024
Ausfallzeiten keine

B 501 **montags von 20:00-21:15 Uhr**
Zeitraum 28.10. bis 16.12.2024
Ausfallzeiten keine

§ zertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V

B 600**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 600	dienstags von 20:15-21:30 Uhr
Zeitraum	22.10.2024 bis 07.01.2025
Ausfallzeiten	24.12. und 31.12.2024

* gesondertes Anmeldeformular beachten

B 610

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 610	montags von 12:00-13:15 Uhr
Zeitraum	21.10.2024 bis 06.01.2025
Ausfallzeiten	23.12. und 30.12.2024

* gesondertes Anmeldeformular beachten

B 700 - B 701**MAMI-FIT MIT BABY****(ohne separate Kinderbetreuung)**

Mutter sein - Frau bleiben! Getreu diesem Motto erwartet Sie in dem Kurs ein gezieltes Bauch-, Beckenboden- und Rückentraining- Somit werden natürliche Rückbildungsprozesse unterstützt und dem Wunsch nach einer straffen Figur nachgegangen. Ein rundes und ganzheitliches Programm: Kräftigung, Stretching und Entspannung sollen eine Einheit bilden. 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 700 **donnerstags von 11:00-12:00 Uhr**

Zeitraum 15.08. bis 19.09.2024

Ausfallzeiten keine

Einheiten 8

Mitglieder 96,00 Euro

Nicht-Mitglieder 128,00 Euro

B 701 **donnerstags von 11:00-12:00 Uhr**

Zeitraum 10.10. bis 28.11.2024

Ausfallzeiten keine

B 710 - B 711

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 700 **montags von 15:00-16:00 Uhr**
Zeitraum 12.08. bis 16.09.2024
Ausfallzeiten keine

Einheiten 8
Mitglieder 96,00 Euro
Nicht-Mitglieder 128,00 Euro

B 701 **montags von 15:00-16:00 Uhr**
Zeitraum 07.10. bis 25.11.2024
Ausfallzeiten keine

B 800 - B 801**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 800	mittwochs von 09:30-10:30 Uhr
Zeitraum	28.08. bis 09.10.2024
Ausfallzeiten	keine
# B 801	mittwochs von 09:30-10:30 Uhr
Zeitraum	30.10. bis 11.12.2024
Ausfallzeiten	keine

B 802 - B 803**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 802	mittwochs von 10:45-11:45 Uhr
Zeitraum	28.08. bis 09.10.2024
Ausfallzeiten	keine
# B 803	mittwochs von 10:45-11:45 Uhr
Zeitraum	30.10. bis 11.12.2024
Ausfallzeiten	keine

B 810 - B 811**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 810	mittwochs von 13:00-14:00 Uhr
Zeitraum	28.08. bis 09.10.2024
Ausfallzeiten	keine
# B 811	mittwochs von 13:00-14:00 Uhr
Zeitraum	30.10. bis 11.12.2024
Ausfallzeiten	keine

B 820 - B 821**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	91,00 Euro
Nicht-Mitglieder	119,00 Euro
# B 820	mittwochs von 12:00-13:00 Uhr
Zeitraum	28.08. bis 09.10.2024
Ausfallzeiten	keine
# B 821	mittwochs von 12:00-13:00 Uhr
Zeitraum	30.10. bis 11.12.2024
Ausfallzeiten	keine