

Premium- und Bambini-Kurse

April - August 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
15:00-16:00 Uhr # 021 Mamifit (mit Baby, ohne Kinderbetreuung) SPORTFABRIK mit Anke Nels 13.04.-22.06. – 10 Einheiten M: 69,00 € NM: 138,00 €	14:15-15:15 Uhr # 421 Bewegen statt schonen SPORTGARTEN mit Gabriela Grünzinger 28.04.-30.06. – 8 Einheiten M: 48,00 € NM: 96,00 €	09:30-10:30 Uhr # 025 Buggyfit (mit Baby, ohne Kinderbetreuung) SPORTFABRIK mit Katja Ronniger 15.04.-17.06. – 10 Einheiten M: 69,00 € NM: 138,00 €	19:00-20:00 Uhr # 425 Rückenkrafttraining SPORTGARTEN mit Sabine Blesching 16.04.-11.06. – 7 Einheiten M: 36,40 € NM: 72,80 €	18:00-19:15 Uhr # 328 Yoga Basics SPORTPUNKT Raum 5 mit Miriam Wolf 17.04.-22.05. – 5 Einheiten M: 32,50 € NM: 65,00 €
15:10-16:10 Uhr # 121 Kinder-Ballett (4-5 Jahre) SPORTPUNKT Raum 7 mit Sabine Jugert 13.04.-22.06. – 10 Einheiten M: 85,00 € NM: 111,50 €	16:15-17:45 Uhr # 422 Bewegen statt schonen SPORTFABRIK mit Gabriela Grünzinger 14.04.-30.06. – 10 Einheiten M: 90,00 € NM: 180,00 €	10:00-11:00 Uhr # 026 Babyfit (6-12 Monate) SPORTFABRIK mit Sandra Henig 13.05.-24.06. – 7 Einheiten M: 59,50 € NM: 119,00 €	19:30-20:45 Uhr # 327 Yoga – Aerial Yoga SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 23.04.-11.06. – 6 Einheiten M: 54,00 € NM: 108,00 €	
16:15-17:15 Uhr # 122 Kinder-Ballett (6-8 Jahre) SPORTPUNKT Raum 7 mit Sabine Jugert 13.04.-22.06. – 10 Einheiten M: 85,00 € NM: 111,50 €	17:00-18:15 Uhr # 322 Hatha Yoga – Yin Yoga SPORTFABRIK mit Amela Isic 14.04.-16.06. – 10 Einheiten M: 86,00 € NM: 172,00 €	11:15-12:15 Uhr # 028 Babymassage (bis 6 Monate) SPORTFABRIK mit Sandra Henig 13.05.-24.06. – 7 Einheiten M: 59,50 € NM: 119,00 €		
17:00-18:15 Uhr # 022 Hatha Yoga für Mamas (mit Baby, ohne Kinderbetreuung) SPORTFABRIK mit Amela Isic 13.04.-22.06. – 10 Einheiten M: 86,00 € NM: 172,00 €	18:30-19:45 Uhr # 323 Hatha Yoga – Entspannung & Meditation SPORTFABRIK mit Amela Isic 14.04.-16.06. – 10 Einheiten M: 86,00 € NM: 172,00 €	10:00-11:00 Uhr # 027 Babyfit (6-12 Monate) SPORTFABRIK mit Sandra Henig 08.07.-19.08. – 7 Einheiten M: 59,50 € NM: 119,00 €		
18:30-19:45 Uhr # 321 Hatha Yoga – Gleichgewicht SPORTFABRIK mit Amela Isic 13.04.-22.06. – 10 Einheiten M: 86,00 € NM: 172,00 €	18:15-19:15 Uhr # 324 Pilates SPORTFABRIK mit Corinna Wolf 21.04.-23.06. – 10 Einheiten M: 69,00 € NM: 138,00 €	11:15-12:15 Uhr # 029 Babymassage (bis 6 Monate) SPORTFABRIK mit Sandra Henig 08.07.-19.08. – 7 Einheiten M: 59,50 € NM: 119,00 €		
19:50-21:05 Uhr # 023 Hatha Yoga für Schwangere SPORTFABRIK mit Amela Isic 13.04.-08.06. – 8 Einheiten M: 68,80 € NM: 137,60 €		18:00-19:15 Uhr # 325 Tai Chi und Chi Gong [E] SPORTPUNKT Raum 5 mit Anke Schuster 22.04.-24.06. – 10 Einheiten M: 65,00 € NM: 130,00 €		

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	
<p>19:50-21:05 Uhr # 024 <u>Hatha Yoga für Schwangere</u> SPORTFABRIK mit Amela Isic 15.06.-03.08. – 8 Einheiten M: 68,80 € NM: 137,60 €</p>		<p>19:20-20:35 Uhr # 326 <u>Tai Chi und Chi Gong [F]</u> SPORTPUNKT Raum 5 mit Anke Schuster 22.04.-24.06. – 10 Einheiten M: 65,00 € NM: 130,00 €</p>		
		<p>18:15-19:45 Uhr # 423 <u>Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf-Training</u> SPORTFABRIK mit Doris Schmidt 08.04.-10.06. – 10 Einheiten M: 90,00 € NM: 180,00 €</p>		
		<p>18:30-19:30 Uhr # 721 <u>Lindy Hop</u> SPORTPUNKT Raum 7 mit Giuseppina Galloro 15.04.-17.06. – 10 Einheiten M: 69,00 € NM: 138,00 €</p>		
		<p>19:45-20:45 Uhr # 722 <u>Solo Jazz [F]</u> SPORTPUNKT Raum 7 mit Giuseppina Galloro 15.04.-17.06. – 10 Einheiten M: 69,00 € NM: 138,00 €</p>		
		<p>20:00-21:00 Uhr # 424 <u>Functional Training</u> SPORTFABRIK mit Stefanie Wolf 15.04.-24.06. – 10 Einheiten M: 60,00 € NM: 120,00 €</p>		
<p>§ Zertifizierter Präventionskurs</p> <p>[E] Einsteiger [M] Mittelstufe [F] Fortgeschrittene</p>				

Weitere Informationen
und Anmeldeformulare:
www.ftg-frankfurt.de




SPORTPUNKT der FTG Frankfurt
Marburger Str. 28, 60487 Frankfurt



SPORTFABRIK der FTG Frankfurt
Ginnheimer Str.47, 60487 Frankfurt



SPORTGARTEN der FTG Frankfurt
Rebstöcker Weg 15, 60489 Frankfurt

FÜNF GUTE GRÜNDE FÜR UNSERE PREMIUM-KURSE!

**Bist du bereit, dir und deinem Körper etwas Gutes zu tun?
Wir nennen dir 5 gute Gründe für unsere Premium-Kurse:**

- 1** Gemeinschaft: Du trainierst in kleinen, festen Gruppen unter Gleichgesinnten.
- 2** Expertenanleitung: Wir gewährleisten eine individuelle Betreuung durch unsere hochqualifizierten Kursleiter*innen.
- 3** Fortschritt: Durch moderne und aufeinander aufbauende Kursinhalte spürst du schnell Verbesserungen.
- 4** Flexibilität: Durch das Buchen einer begrenzten Anzahl an Einheiten kannst du neue Angebote ausprobieren oder für dich interessante Inhalte vertiefen.
- 5** Vielfältiges Training: Unsere Kurse bieten eine Vielzahl von Trainingsmethoden und -stilen, von Yoga und Pilates bis hin zu High-Intensity-Workouts, sodass du das Training finden kannst, das am besten zu deinen Bedürfnissen und Vorlieben passt.

FOLGENDES SOLLTEST DU BITTE MITBRINGEN:

- Ein großes Handtuch zum Unterlegen
- Feste, saubere Hallenschuhe
- Bequeme Sportkleidung
- Ausreichend Getränke in sicherer Flasche
- Zu unseren Entspannungskursen zusätzlich warme Socken

WIR WÜNSCHEN DIR VIEL SPASS BEI UNSEREN PREMIUM-KURSEN!

PREMIUM-KURSE

RUND UM DIE SCHWANGERSCHAFT

- 021 Mamifit (mit Baby, ohne Kinderbetreuung)
- 022 Hatha Yoga für Mamas (mit Baby, ohne Kinderbetreuung)
- 023 + 024 Hatha Yoga für Schwangere
- 025 Buggyfit (mit Baby, ohne Kinderbetreuung)
- 026 + 028 Babyfit (6-12 Monate)
- 027 + 029 Babymassage (bis 6 Monate)

§

§

KINDER & JUGENDLICHE

- 121 Kinder-Ballett (4-5 Jahre)
- 122 Kinder-Ballett (6-8 Jahre)

ERWACHSENE

BODY & MIND

- 321 Hatha Yoga – Gleichgewicht (körperlich und psychisch)
- 322 Hatha Yoga – Yin Yoga
- 323 Hatha Yoga – Entspannung & Meditation
- 324 Pilates
- 325 Tai Chi und Chi Gong [Einsteiger]
- 326 Tai Chi und Chi Gong [Fortgeschrittene]
- 327 Aerial Yoga
- 328 Yoga Basics

§

§

§

FIT & VITAL

- 421 + 422** Bewegen statt schonen
- 423** Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf-Training
- 424** Functional Training
- 425** Rückenkräfttraining

§
§

TANZ

- 721** Lindy Hop
- 722** Solo Jazz [Fortgeschrittene]

ANMELDUNG

Um dich für einen unserer Premium-Kurse anzumelden, nutze bitte die FTG-Mitgliederplattform. Über folgenden Link gelangst du dorthin:
<https://ftg-frankfurt.kurabu.com/de/news>

Die 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 deines Attests bei uns.

Die Reihenfolge der Anmeldungen entscheidet über die Teilnahme. Der schnellste Weg für deine Anmeldung ist über unsere Mitgliederplattform. Die Bearbeitung in Papierform nimmt etwas mehr Zeit in Anspruch. Ist ein Premium-Kurs belegt oder kommt nicht zustande, informieren wir dich umgehend.

Für die Entrichtung der Kursgebühr bitten wir dich, uns ein **SEPA-Lastschriftmandat** zu erteilen. Wenn du die Kursgebühr per EC-Karte oder in bar bezahlen möchtest, komme bitte persönlich in einem unserer Sportzentren vorbei. Das Bezahlen per Überweisung ist leider nicht möglich.

Um dir deine Mandatsreferenznummer, den Abbuchungstermin und den entsprechenden Abbuchungsbetrag mitteilen zu können, benötigen wir deine E-Mail-Adresse. Bitte gib diese bei deiner Anmeldung immer an. Die Kursgebühr wird in der Regel immer am Anfang des nachfolgenden Monats abgebucht.

Ein Premium-Kurs kann nicht anteilig gebucht werden. Nach Rücksprache mit unseren hauptamtlichen Mitarbeiter*innen ist es in Ausnahmefällen möglich, an einigen Premium-Kursen auch nach deren Beginn noch teilzunehmen.

Sollte aus nicht vorhersehbaren Gründen die ausgeschriebene Kursleitung den Premium-Kurs nicht halten können, so bemühen wir uns um einen qualitativ gleichwertigen Ersatz oder vereinbaren einen Nachholtermin. Sollte beides nicht möglich sein, wird die Gebühr dieser Einheit erstattet.

021

MAMIFIT

(mit Baby, ohne Kinderbetreuung)

"Mama sein - Frau bleiben!" Getreu diesem Motto erwartet dich in diesem Kurs ein gezieltes Bauch-, Beckenboden- und Rückentraining. Dadurch werden natürliche Rückbildungsprozesse unterstützt und dem Wunsch nach einer straffen Figur nachgegangen. Ein rundes und ganzheitliches Programm, bei dem Kräftigung und Stretching eine Einheit bilden.

Dein Baby darf in diesem Kurs gerne mit dabei sein und kann manches Mal auch in die Übungen mit eingebunden werden. Bitte denke an ein Handtuch oder eine Decke, damit du dein Baby neben dir ablegen kannst.

Zur Teilnahme an diesem Kurs solltest du einen qualifizierten Rückbildungskurs erfolgreich abgeschlossen haben.

021

montags von 15:00 bis 16:00 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47

Zeitraum

13.04. bis 22.06.2026

Einheiten

10

Ausfallzeiten

25.05.

Trainerin

Anke Nels - Sportwissenschaftlerin, Übungsleiterin für Functional Training, TRX® und Indoor Cycling

Mitglieder

69,00 Euro

Nicht-Mitglieder

138,00 Euro

022

HATHA YOGA FÜR MAMAS

§ - Zertifizierter
Präventionskurs

„Wenn ich mich gut um mich kümmere, dann kann es den Menschen um mich herum gut gehen.“

Neue bzw. veränderte Lebenssituationen benötigen einer besonderen Aufmerksamkeit. Auch wenn deine Zeit knapp ist und es dir schwerfällt, dir eine Auszeit zu nehmen, ist es langfristig gesehen sinnvoll, eine gute Grundlage für dein eigenes Wohlbefinden zu legen.

In diesem Kurs werden dir unter anderem Kräftigung und Dehnung (Muskeln, Sehnen, Bänder und Faszien) sowie effektive Entspannungsmethoden für deinen Alltag als Mama vermittelt.

Dein Baby darf in diesem Kurs gerne mit dabei sein. Bitte denke an ein Handtuch oder eine Decke, damit du dein Baby neben dir ablegen kannst.

Zur Teilnahme an diesem Kurs solltest du einen qualifizierten Rückbildungskurs erfolgreich abgeschlossen haben. Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich.

022

montags von 17:00 bis 18:15 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47

Zeitraum

13.04. bis 22.06.2026

Einheiten

10

Ausfallzeiten

25.05.

Trainerin

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

Mitglieder

86,00 Euro

Nicht-Mitglieder

172,00 Euro

023 und 024**HATHA YOGA FÜR SCHWANGERE**§ - Zertifizierter
Präventionskurs

Yoga ist ein jahrtausendealter, ganzheitlicher Übungsweg mit dem Ziel, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und die Aufmerksamkeit auf den Atemfluss zu lenken. In diesem Kurs fördern spezielle, ruhige Dehnungs- und Entspannungsübungen die Flexibilität deines Beckens und intensivieren die Kommunikation zwischen dir und deinem Kind, während Körper und Geist gestärkt werden. Zusätzlich hilft dieser Kurs dir, Beschwerden zu lindern, eine angenehme Schwangerschaft zu erleben und eine leichte Geburt zu fördern.

Zur Teilnahme an diesem Kurs solltest du dich mindestens in der 13. Schwangerschaftswoche befinden oder Rücksprache mit deinem Arzt halten.

023**montags von 19:50 bis 21:05 Uhr**

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47
Zeitraum	13.04. bis 08.06.2026
Einheiten	8
Ausfallzeiten	25.05.
Trainerin	Amela Isic - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelent- spannung
Mitglieder	68,80 Euro
Nicht-Mitglieder	137,60 Euro

024**montags von 19:50 bis 21:05 Uhr**

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47
Zeitraum	15.06. bis 03.08.2026
Einheiten	8
Ausfallzeiten	keine
Trainerin	Amela Isic - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelent- spannung
Mitglieder	68,80 Euro
Nicht-Mitglieder	137,60 Euro

025

BUGGYFIT

(mit Baby, ohne Kinderbetreuung)

Dieser Kurs ist ideal für Mamas, die nach der Rückbildung sanft und effektiv wieder in Bewegung kommen wollen. Dein Baby ist im Kinderwagen oder in der Trage ganz nah bei dir und du kannst die ganze Zeit auf seine Bedürfnisse eingehen.

Die Kursstunden sind an die Bedürfnisse von frischgebackenen Mamas angepasst: Du stärkst deine Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Du lernst neue Übungen, die deinen Beckenboden kräftigen. Das Ganzkörpertraining an der frischen Luft stärkt zudem dein Immunsystem. Auch, wenn das Wetter mal nicht so gut ist, wirst du merken, wie gut es sich anfühlt, im Freien zu trainieren.

Egal, ob du gerade erst nach der Geburt wieder einsteigst oder schon etwas fitter bist – das Training ist für alle Levels geeignet.

Der Treffpunkt ist vor dem Eingang der SPORTFABRIK der FTG Frankfurt.

Bei schlechtem Wetter findet der Kurs drinnen, in Gym 2, statt.

Zur Teilnahme an diesem Kurs solltest du einen qualifizierten Rückbildungskurs erfolgreich abgeschlossen haben.

025

mittwochs von 09:30 bis 10:30 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47

Zeitraum

15.04. bis 17.06.2026

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

Katja Ronniger - Fitnesstrainerin B-Lizenz, Kursleiterin für Beckenbodengymnastik

Mitglieder

69,00 Euro

Nicht-Mitglieder

138,00 Euro

026 und 028

BABYFIT (6 bis 12 Monate)

„Baby-Fit“ richtet sich an Mamas und Papas, die mit ihrem Nachwuchs in spielerischer Bewegung gemeinsame Stunden verbringen möchten. Durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen wird dein Baby in seiner Entwicklung gefördert und eure Bindung zueinander gestärkt. Fingerspiele, Bewegungslieder, Tast- und Greifspiele sowie Geschicklichkeitsübungen gehören genauso zum Stundenaufbau wie gemeinsames Krabbeln, Toben und Singen.

026

mittwochs von 10:00 bis 11:00 Uhr

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47
Zeitraum	13.05. bis 24.06.2026
Einheiten	7
Ausfallzeiten	keine
Trainerin	Sandra Henig - Massagetherapeutin, Kursleiterin für Kinderkurse
Mitglieder	59,50 Euro
Nicht-Mitglieder	119,00 Euro

028

mittwochs von 10:00 bis 11:00 Uhr

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47
Zeitraum	08.07. bis 19.08.2026
Einheiten	7
Ausfallzeiten	keine
Trainerin	Sandra Henig - Massagetherapeutin, Kursleiterin für Kinderkurse
Mitglieder	59,50 Euro
Nicht-Mitglieder	119,00 Euro

027 und 029

BABYMASSAGE (bis 6 Monate)

Dieser Kurs verbindet Nähe, Geborgenheit und Entspannung und unterstützt die gesunde Entwicklung deines Kindes. Die Massage bietet dir die Möglichkeit, dein Kind auch über das Baby-Alter hinaus zu begleiten und ihm liebevoll zu begegnen.

Gern gesehen sind auch Papas mit ihrem Nachwuchs.

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

Bitte bringe eine Decke oder ein Handtuch sowie dein eigenes naturreines, nicht parfümiertes Baby-Massageöl mit.

027

mittwochs von 11:15 bis 12:15 Uhr

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47
Zeitraum	13.05. bis 24.06.2026
Einheiten	7
Ausfallzeiten	keine
Trainerin	Sandra Henig - Massagetherapeutin, Kursleiterin für Kinderkurse
Mitglieder	59,50 Euro
Nicht-Mitglieder	119,00 Euro

029

mittwochs von 11:15 bis 12:15 Uhr

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47
Zeitraum	08.07. bis 19.08.2026
Einheiten	7
Ausfallzeiten	keine
Trainerin	Sandra Henig - Massagetherapeutin, Kursleiterin für Kinderkurse
Mitglieder	59,50 Euro
Nicht-Mitglieder	119,00 Euro

121 und 122

KINDER-BALLETT

In unseren Ballettstunden für Kinder legen wir Wert auf spielerisches Lernen und kreativen Ausdruck. Dein Kind lernt die Grundbausteine der klassischen Ballett-Technik, verbessert seine Körperhaltung, Balance und Flexibilität und entwickelt gleichzeitig eine musikalische und rhythmische Sensibilität. 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. Wir freuen uns darauf, dein Kind auf seiner Ballettreise zu begleiten und ihm die Freude am Tanz und an der Bewegung zu vermitteln.

121

4 bis 5 Jahre

montags von 15:10 bis 16:10 Uhr

122

6 bis 8 Jahre

montags von 16:15 bis 17:15 Uhr

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	13.04. bis 22.06.2026
Einheiten	10
Ausfallzeiten	25.05.
Trainerin	Sabine Jugert - Tanzpädagogin
Mitglieder	85,00 Euro
Nicht-Mitglieder	111,50 Euro

321

HATHA YOGA – GLEICHGEWICHT

(körperlich und psychisch)

§ - Zertifizierter
Präventionskurs

Im Gleichgewicht zu sein bedeutet für viele Menschen innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Doch die Herausforderungen des Alltags bringen uns immer wieder aus der Balance – sowohl körperlich als auch psychisch. Wir geraten ins Stolpern, erleben verletzendende Worte, fühlen uns gestresst und sehnen uns danach, wieder zu unserer inneren Mitte zurückzufinden.

In diesem Kurs lernst du körperliche Gleichgewichtsübungen kennen, erhältst stärkende Affirmationen für mehr innere Ruhe und übst verschiedene Entspannungstechniken, die dir helfen, wieder in Balance zu kommen.

Bitte bringe eine Decke und ein kleines Kissen, sowie warme und bequeme Kleidung mit.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.

321

montags von 18:30 bis 19:45 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47

Zeitraum

13.04. bis 22.06.2026

Einheiten

10

Ausfallzeiten

25.05.

Trainerin

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

Mitglieder

86,00 Euro

Nicht-Mitglieder

172,00 Euro

322

HATHA YOGA – YIN YOGA

§ - Zertifizierter
Präventionskurs

Yin Yoga ist ein moderner Yoga-Stil, der im Hatha Yoga verwurzelt ist. Es ist eine sanfte Methode zur Förderung deiner inneren Kraft und Harmonie. In dieser Praxis hältst du die Körperstellungen (Asanas) ohne aktive Muskelanspannung über längere Zeit, was eine gezielte Wirkung auf die tiefen Bindegewebsschichten (Faszien, lat. Band) ermöglicht. Durch das sanfte Dehnen deiner Muskeln, Sehnen und Bänder entsteht eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem, was wiederum das psychische und körperliche Loslassen fördert sowie dein Wohlbefinden steigert.

Bitte bringe eine Decke und ein kleines Kissen, sowie warme und bequeme Kleidung mit.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.

322

dienstags von 17:00 bis 18:15 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47

Zeitraum

14.04. bis 16.06.2026

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

86,00 Euro

Nicht-Mitglieder

172,00 Euro

323

HATHA YOGA – ENTSPANNUNG UND MEDITATION

§ - Zertifizierter
Präventionskurs

Ein ausgeglichenes Wohlbefinden entsteht durch ein harmonisches Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung. Doch im hektischen Alltag bleibt oft kaum Zeit, um auf die eigenen Bedürfnisse zu hören. Routinen und Verpflichtungen rauben uns Energie – und die dringend nötigen Pausen kommen zu kurz.

Eine regelmäßige Yogastunde pro Woche kann hier wertvolle Unterstützung bieten: Sie schenkt dir Raum für bewusste Auszeiten, fördert deine innere Balance und wirkt der Tendenz zur Selbstvernachlässigung entgegen.

Im Kurs erwarten dich klassische Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Meditation sowie verschiedene Entspannungstechniken – für mehr Gelassenheit und neue Kraft im Alltag.

Bitte bringe eine Decke und ein kleines Kissen, sowie warme und bequeme Kleidung mit.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.

323

dienstags von 18:30-19:45 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47

Zeitraum

14.04. bis 16.06.2026

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

86,00 Euro

Nicht-Mitglieder

172,00 Euro

324

PILATES

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die darauf abzielt, deinen gesamten Körper zu stabilisieren und zu kräftigen, insbesondere die Körpermitte. Diese umfasst die Muskeln des Beckenbodens, des Bauches und des Rückens, die als die zentralen Stützmuskeln des Körpers fungieren.

Das Konzept des "Powerhouse" ist zentral für Pilates und bezieht sich auf die Stärkung und Aktivierung dieser Muskelgruppen. Durch gezielte Übungen wirst du nicht nur Kraft und Stabilität aufbauen, sondern auch deine Körperwahrnehmung schulen, um eine optimale Aufrichtung und Unterstützung des Körpers zu erreichen.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.

324

dienstags von 18:15 bis 19:15 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47

Zeitraum

21.04. bis 23.06.2026

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

Corinna Wolf - Pilatestrainerin, Übungsleiterin B-Lizenz

Mitglieder

69,00 Euro

Nicht-Mitglieder

138,00 Euro

325

TAI CHI UND CHI GONG

[Einsteiger]

Tai Chi Chuan und Chi Gong sind traditionsreiche Bewegungskünste aus dem alten China. Äußerlich zeigen sich diese Bewegungskünste in langsam fließenden Bewegungen, während das Bewusstsein nach innen gerichtet ist. Mit einfachen Tai Chi- und Chi Gong-Übungen kannst du lernen, deine Aufmerksamkeit nach innen zu lenken. Indem du dich auf das Hineinspüren und geistige Begleiten der Übungen konzentrierst, kannst du wahre Gelöstheit und Entspannung in der Bewegung erleben. Es geht nicht darum, etwas äußerlich darzustellen oder bestimmte Leistungen zu erbringen. Zu Beginn üben wir einfache Grundübungen des Tai Chi, um zu lernen, ins Fließen zu kommen. Chi Gong Übungen des Lee Stils begleiten alle Stunden. Im sanften Wechsel von Spannung und Entspannung verkörpert sich das natürliche Prinzip von Yin & Yang. Erste Bewegungen der kleinen Tai Chi Form des Lee Stils kommen nach und nach hinzu, stehen in diesem Kurs aber nicht im Vordergrund.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.

325

mittwochs von 18:00 bis 19:15 Uhr

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5
Zeitraum	22.04. bis 24.06.2026
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainerin	Anke Schuster - Taijilehrerin, Qigonglehrerin, Yogalehrerin
Mitglieder	65,00 Euro
Nicht-Mitglieder	130,00 Euro

326

TAI CHI UND CHI GONG

[Fortgeschrittene]

Tai Chi Chuan und Chi Gong sind traditionsreiche Bewegungskünste aus dem alten China. Äußerlich zeigen sich diese Bewegungskünste in langsam fließenden Bewegungen, während das Bewusstsein nach innen gerichtet ist.

In unserem Einsteiger-Kurs Tai Chi und Chi Gong hast du bereits erste Erfahrungen in das Hineinspüren und geistige Begleiten der Tai Chi und Chi Gong Übungen gemacht. In diesem Kurs werden wir neue Übungen aufgreifen, um die Inhalte zu vertiefen. Neue Themenschwerpunkte wie Raum- und Körperbewusstsein werden hinzukommen. Gelöstheit und Entspannung in der Bewegung erleben stehen weiterhin im Fokus.

Zur Teilnahme an diesem Kurs solltest du bereits unseren Einsteiger-Kurs besucht haben.

326

Ort

mittwochs von 19:20 bis 20:35 Uhr

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

Zeitraum

22.04. bis 24.06.2026

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

Anke Schuster - Taijilehrerin, Qigonglehrerin, Yogalehrerin

Mitglieder

65,00 Euro

Nicht-Mitglieder

130,00 Euro

327

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 deine Flexibilität und Kraft trainiert und Umkehrhaltungen sicher und ohne Kompression der Wirbelsäule möglich werden. Darüber hinaus fördert dieser Yoga-Stil ein Gefühl von Leichtigkeit und Gelassenheit, da das Loslassen des eigenen Körpergewichts und das bewusste Abgeben von Kontrolle an das Tuch eine zentrale Rolle spielen.

Nicht geeignet ist Aerial Yoga bei Bluthochdruck, hohem Augendruck und in der Schwangerschaft.

Zur Teilnahme an diesem Kurs solltest du bereits erste Yoga-Erfahrung haben.

327

	donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	23.04. bis 11.06.2026
Einheiten	6
Ausfallzeiten	14.05., 04.06.
Trainerin	Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	54,00 Euro
Nicht-Mitglieder	108,00 Euro

328

YOGA BASICS

Dieser Yoga-Kurs ist ideal für dich, wenn du in die Welt des Yoga eintauchen möchtest – egal, ob du Anfänger bist oder bereits Yoga-Erfahrung hast und deine Praxis vertiefen möchtest. Schritt für Schritt lernst du die wichtigsten Haltungen (Asanas) des Hatha Yoga kennen, wie zum Beispiel den herabschauenden Hund, die Kobra und den Krieger. Wir legen dabei besonderen Wert darauf, diese Übungen von Grund auf und auf eine gesunde Weise zu erlernen. Zusätzlich werden wir einige Entspannungs- und Atemtechniken (Pranayama) ausprobieren.

Durch regelmäßiges Yoga wirst du bald flexibler, stärker und – nicht zuletzt – entspannter werden.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.

328

freitags von 18:00 bis 19:15 Uhr

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5
Zeitraum	17.04. bis 22.05.2026
Einheiten	5
Ausfallzeiten	01.05.
Trainerin	Miriam Wolf - Yogalehrerin
Mitglieder	32,50 Euro
Nicht-Mitglieder	65,00 Euro

421 und 422

BEWEGEN STATT SCHONEN

Ein Ganzkörperkräftigungsprogramm

§ - Zertifizierter
Präventionskurs

Eine rückengerechte Haltung, erhöhte Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Dehn- sowie Koordinations- und Entspannungsfähigkeit – all das kannst du durch dieses gezielte Ganzkörpertraining erreichen. Dabei steht als Ziel die Vermittlung von gesundheitsgerechtem Bewegungsverhalten und die damit verbundene Verminderung von Risikofaktoren im Vordergrund. In den abwechslungsreichen Kursstunden kommen verschiedenen Kleingeräte zum Einsatz. Am Ende jeder Kursstunde erfolgt das Dehnen der Muskulatur um die Gelenkbeweglichkeit sowie Entspannungsfähigkeit der Muskeln zu erhalten bzw. zu erhöhen.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.

421

dienstags von 14:15 bis 15:15 Uhr

Ort

SPORTGARTEN - Rebstöcker Weg 15

Outdoor bei gutem Wetter

Zeitraum

28.04. bis 30.06.2026

Einheiten

8

Ausfallzeiten

26.05., 02.06.

Trainerin

Gabriela Grünzinger - Übungsleiterin B-Lizenz Sport in der Prävention Haltung und Bewegung, DTB-Rückentrainerin, Faszientrainerin, Pluspunkt Gesundheit DTB

Mitglieder

48,00 Euro

Nicht-Mitglieder

96,00 Euro

422

dienstags von 16:15 bis 17:45 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47

Zeitraum

14.04. bis 30.06.2026

Einheiten

10

Ausfallzeiten

26.05., 02.06.

Trainerin

Gabriela Grünzinger - Übungsleiterin B-Lizenz Sport in der Prävention Haltung und Bewegung, DTB-Rückentrainerin, Faszientrainerin, Pluspunkt Gesundheit DTB

Mitglieder

90,00 Euro

Nicht-Mitglieder

180,00 Euro

423

GESUNDHEITSORIENTIERTES HERZ-KREISLAUF-TRAINING

§ - Zertifizierter
Präventionskurs

Möchtest du deine Ausdauer verbessern, dich fitter fühlen und aktiv etwas für deine Gesundheit tun? Dann ist dieser Präventionskurs genau das Richtige für dich! In einer motivierenden Gruppenatmosphäre erlebst du ein abwechslungsreiches Training, das gezielt dein Herz-Kreislauf-System stärkt. Dabei kommen verschiedene Formen des Ausdauertrainings wie Laufübungen und Walking mit und ohne Hilfsmittel zum Einsatz. Spaß und Freude an der Bewegung stehen immer im Mittelpunkt. Gleichzeitig erhältst du wertvolle Tipps, um Bewegung dauerhaft in deinen Alltag zu integrieren.

Wann immer es das Wetter zulässt, findet dieser Kurs im Freien statt.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.

423

Ort

mittwochs von 18:15 bis 19:45 Uhr

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47

Zeitraum

08.04. bis 10.06.2026

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

90,00 Euro

Nicht-Mitglieder

180,00 Euro

424

FUNCTIONAL TRAINING

Wenn du Lust auf ein kurzweiliges, knackiges Training hast, bist du in diesem Kurs genau richtig! Funktional trainieren bedeutet, komplexe Übungen durchzuführen, die für den Alltag und sportliche Aktivitäten wichtig sind. Anstatt sich auf isolierte Muskelgruppen zu konzentrieren, wird in diesem Kurs der Körper als Ganzes trainiert, um deine Kraft, Stabilität, Mobilität und Ausdauer zu verbessern. Hierbei nutzen wir nicht nur Eigengewichtsübungen, sondern greifen auch auf zusätzliche Ausrüstung wie Kettlebells, Langhanteln oder Schlingentrainer zurück, um ein herausforderndes Training zu ermöglichen.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.

424

mittwochs von 20:00 bis 21:00 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47

Zeitraum

15.04. bis 24.06.2026

Einheiten

10

Ausfallzeiten

20.05.

Trainerin

Stefanie Wolf - Fachübungsleiterin C-Lizenz, DTB-Trainerin Group Fitness, Instructor Functional Training

Mitglieder

60,00 Euro

Nicht-Mitglieder

120,00 Euro

425

RÜCKENKRAFTTRAINING

Hier lernst du eine andere Variante des Rückentrainings kennen: das Circuit-Sequenz-Training.

Die Stunde startet mit einem spielerischen Warm-up, gefolgt von Übungen an etwa 17 verschiedenen Stationen. Diese durchläufst du nacheinander in einer festgelegten Reihenfolge. Jede Station ist mit unterschiedlichen Hilfsmitteln, wie z. B. Bänken und Bällen, ausgestattet. Dabei werden Belastungsphasen durch aktive Pausen unterbrochen, um die Regeneration zu fördern. Den Abschluss der Stunde bildet ein lockerndes und entspannendes Dehnungsprogramm.

Das Ziel dieses Kurses ist es, deinen gesamten Haltungsapparat günstig zu beeinflussen und einen Kraftzuwachs zu erzielen. Entscheidend ist dabei die von Station zu Station wechselnde muskuläre Belastung.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.

425

Ort

Zeitraum

Einheiten

Ausfallzeiten

Trainerin

Mitglieder

Nicht-Mitglieder

donnerstags von 19:00 bis 20:00 Uhr

SPORTGARTEN - Rebstöcker Weg 15

16.04. bis 11.06.2026

7

14.05., 04.06.

Sabine Blesching - Trainerin C Breitensport,
4XF Instructorin, DTB-Kursleiterin Sturzprävention

36,40 Euro

72,80 Euro

721

LINDY HOP

Willkommen in der pulsierenden Welt des Lindy Hop! Dieser mitreißende Tanzstil entstand einst zu den Klängen der Big Bands der 20er und 30er Jahre und hat bis heute nichts von seiner Faszination verloren.

Lindy Hop ist mehr als nur ein Tanz - es ist ein Ausdruck von Lebensfreude, Leidenschaft und kreativer Freiheit. Von schwingenden Rhythmen bis hin zu kraftvollen Akzenten bietet der Lindy Hop eine einzigartige Möglichkeit, sich zur Musik zu bewegen und dabei ganz im Moment zu leben.

In unserem Kurs lernst du nicht nur die grundlegenden Schritte und Techniken, sondern auch die Kunst der Improvisation, die dem Lindy Hop seinen einzigartigen Charme verleiht. Unsere erfahrene Lehrerin führt dich mit Begeisterung und Geduld durch jede Stufe deiner Tanzreise.

Bereit, den Sprung zu wagen? Komm vorbei und entdecke die Faszination des Lindy Hop!

Bitte bringe ein Handtuch mit und trage flache Schuhe.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse.

721

mittwochs von 18:30 bis 19:30 Uhr

Ort

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

Zeitraum

15.04. bis 17.06.2026

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

Giuseppina Galloro - Tanzlehrerin, Charleston-, Lindy Hop- und Solo Jazz-Tänzerin, Trainerassistentin für Jazz- und Modern Dance

Mitglieder

69,00 Euro

Nicht-Mitglieder

138,00 Euro

722

SOLO JAZZ

[Fortgeschrittene]

Heutzutage bezeichnet die Swing-Tanzgemeinde den Solo-Jazztanz (auch bekannt als Jazz Steps, Vintage Jazz oder Jazz Roots) als eine Tanzform, die allein zu verschiedenen Jazzmusikstilen getanzt werden kann. Solo Jazz zeichnet sich insbesondere durch Improvisation, synkopierte Schritte und Rhythmen sowie Call and Response zur Musik aus. Hier kommen das Vokabular und die Schritte der traditionellen Jazzmusik zum Einsatz.

Solo Jazz kann entweder frei und improvisiert oder in choreografierten Routinen wie dem Shim Sham Shimmy, dem Big Apple oder dem Tranky Doo getanzt werden.

Bitte bringe ein Handtuch mit und trage flache Schuhe.

Zur Teilnahme an diesem Kurs solltest du bereits Solo Jazz Erfahrung haben (ca. 3 Monate) und die Basic-Schritte beherrschen.

722

mittwochs von 19:45 bis 20:45 Uhr

Ort

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

Zeitraum

15.04. bis 17.06.2026

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

Giuseppina Galloro - Tanzlehrerin, Charleston-, Lindy Hop- und Solo Jazz-Tänzerin, Trainerassistentin für Jazz- und Modern Dance

Mitglieder

69,00 Euro

Nicht-Mitglieder

138,00 Euro