

# Inhaltsverzeichnis

## Allgemeine Informationen

- ◆ Die FTG Frankfurt 3
- ◆ Unsere Sportzentren 4
- ◆ Weitere Sportstätten / Ferien und Veranstaltungen 5
- ◆ Mitgliedschaft & Beiträge 6-8

## Aerobic, Fitness und Wellness

- ◆ Aerobic 9
- ◆ Aqua Fitness 9
- ◆ BBP – Bauch-Beine-Po 10
- ◆ BBRP – Bauch-Beine-Rücken-Po 10
- ◆ Bodyfit 10
- ◆ Bodystyling 11
- ◆ Energy Friday 11
- ◆ EMP® 11
- ◆ ETB® 11
- ◆ Fitnessgymnastik 12
- ◆ Fitness-Mix 12
- ◆ Fitnessstraining 12
- ◆ Gymnastik 13
- ◆ Pilates 13
- ◆ Power Workout 13
- ◆ Rückenfitness 14
- ◆ Skigymnastik 14
- ◆ Step Aerobic 15
- ◆ Step Fatburner 15
- ◆ Stretching 15
- ◆ Yoga 16
- ◆ Yoga - Ashtanga Yoga 16
- ◆ Yoga - Vinyasa Yoga 17
- ◆ Yoga - Power Yoga 17
- ◆ Yoga & Pilates 17
- ◆ Zirkeltraining 17
- ◆ Zumba® 18
- ◆ Zumba Gold® 18

# Inhaltsverzeichnis

## Gesundheitssport

- ◆ Ambulante Herzsportgruppe 19
- ◆ Lungensportgruppe 19
- ◆ Nordic Walking und Treffen *auch für Nicht-Mitglieder* 20
- ◆ Walking 20

## Kampfsport

- ◆ Aikido 21
- ◆ Capoeira 21
- ◆ Dang Fu-Do 22
- ◆ Modern Arnis 22
- ◆ Vovinam 22

## Seniorensport - „Fit ab 50“

- ◆ Gymnastik – fit ab 50 *auch für Diabetiker geeignet* 23
- ◆ Kegeln 23
- ◆ Sitzgymnastik 23
- ◆ Tischtennis 24
- ◆ Wandern 24
- ◆ Wassergymnastik *auch für Diabetiker geeignet* 24
- ◆ Yoga / Entspannung 24

## Sportangebote der Abteilungen

- ◆ Basketball 25
- ◆ Bowling 26
- ◆ Handball 26
- ◆ Leichtathletik 27
- ◆ Sportabzeichen 27
- ◆ Tennis 28
- ◆ Volleyball 29

## Funsport

- ◆ Badminton 30
- ◆ Freizeit-Fußball 30
- ◆ Indoor Cycling 30
- ◆ Inline Skating 30
- ◆ Schwimmen 31
- ◆ Skiken (Nordic Skating) *auch für Nicht-Mitglieder* 31
- ◆ Squash *auch für Nicht-Mitglieder* 31

# Die FTG Frankfurt

Die FTG Frankfurt (Frankfurter Turn- und Sportgemeinschaft 1847 J.P.) ist einer der größten Sportvereine in Hessen und bietet Groß und Klein eine große Auswahl an Möglichkeiten als Mitglied unseres Vereins Sport zu treiben. Und wir bieten Ihnen Sportangebote an, die Sie auch ohne Vereinsmitgliedschaft nutzen können.

Zu folgenden Bereichen gibt es gesonderte Broschüren:

- **Sport für Erwachsene** – nur für Mitglieder

Das Programm halten Sie in den Händen! Bei ca. 50 verschiedenen Angeboten – u.a. Zumba, Rückenfitness, Step Aerobic, Bauch-Beine-Po, Pilates, Yoga, Capoeira, Dang Fu-Do, Volleyball, Basketball, Handball, Tennis, Nordic Walking, Wandern und „Fit ab 50“– werden sicher auch Sie fündig! Gerne können Sie eine kostenfreie Probestunde besuchen.

- **Kurse für Erwachsene** – auch für Nicht-Mitglieder

Wir bieten zahlreiche Kurse aus den Bereichen Entspannung, Yoga & Pilates, Fitness & Abnehmen, Rückenfitness und Tanz an. Für diese Angebote werden Gebühren erhoben, die für Mitglieder deutlich günstiger sind. Ein Kurs findet mit begrenzter Teilnehmerzahl für ca. 10 Wochen statt. Bitte beachten Sie, dass Krankenkassen einige Kurse bezuschussen. Für nähere Informationen erkundigen Sie sich bitte direkt bei Ihrer Krankenkasse.

- **Workshops für Erwachsene** – auch für Nicht-Mitglieder

Unsere Workshops bieten Ihnen die Möglichkeit, in eine bestimmte Sportart hinein zu schnuppern oder einen ganz besonderen Tag für sich zu verbringen. Workshops bieten wir Ihnen im Herbst 2011 zu folgenden Themen an: Selbstverteidigung, Line Dance, Salsa, gesunde Ernährung und Persönlichkeitstraining (Haltung und Gang).

- **Sport für Kinder und Jugendliche** – nur für Mitglieder

Bei über 20 verschiedenen Angeboten – Basketball, Capoeira, Dancing Kids & Teens, Judo, Volleyball, Mutter-Vater-Kind-Turnen, Tennis, Yoga, Handball u. v. a. m. – wird Ihr Kind bestimmt fündig und kann gerne eine kostenfreie Probestunde besuchen.

- **Kurse für Schwangere, Eltern, Bambini & Kids** – auch für Nicht-Mitglieder

Hier finden Sie Kurse zu den Themen „Schwangerschaft“, z. B. Yoga, Pilates, Schwangerschafts- und Rückbildungsgymnastik. Oder „Baby“, z. B. Schwimmen, Massage, Spielgruppe und „Kinder“, z. B. Lehrschwimmen, Hip Hop, Ballett, Yoga.

- **Outdoorsport** – z.T. auch für Nicht-Mitglieder

Wir bieten allen, die die Natur gerne „sportlich“ erleben wollen, verschiedene Outdoor-Aktivitäten an. Die etablierten Outdoorsportarten Nordic Walking, Walking oder Inline Skating und den neuen Trendsport Skiken können Sie bei uns in Workshops erlernen. Ihre Fähigkeiten können Sie anschließend in Treffen festigen.

- **SPORTFABRIK der FTG Frankfurt** – z. T. auch für Nicht-Mitglieder

In der SPORTFABRIK bieten wir Ihnen ein Fitness- und Gesundheitsstudio mit großem Gerätepark und über 60 Aerobic- und Gymnastik-Stunden, Sauna/Dampfbad, Solarien, Squash, Badminton, Indoor Cycling, Kinderbetreuung sowie Massage an.

Aktuelle Informationen finden Sie unter:  
**[www.ftg-frankfurt.de](http://www.ftg-frankfurt.de)** oder **[www.ftg-sportfabrik.de](http://www.ftg-sportfabrik.de)**

# Unsere Sportzentren



## SPORTPUNKT der FTG Frankfurt

Marburger Str. 28  
60487 Frankfurt am Main

**Telefon:** 069 970803-0  
**Fax:** 069 779015  
**E-Mail:** [info@ftg-frankfurt.de](mailto:info@ftg-frankfurt.de)  
**Internet:** [www.ftg-frankfurt.de](http://www.ftg-frankfurt.de)

### Öffnungszeiten unseres Empfangs:

Achtung: während der Ferien gelten geänderte Öffnungszeiten. Diese erfahren Sie im Internet unter aktuelle Änderungen oder durch Aushänge im SPORTPUNKT der FTG Frankfurt.

Montag	09:00 – 13:00 Uhr &	14:00 – 20:45 Uhr
Dienstag		14:00 – 21:30 Uhr
Mittwoch		14:00 – 21:00 Uhr
Donnerstag		14:00 – 21:00 Uhr
Freitag		13:00 – 20:45 Uhr
Samstag	09:15 – 13:15 Uhr &	15:30 – 17:30 Uhr




## SPORTFABRIK der FTG FRANKFURT

Ginnheimer Str. 47  
60487 Frankfurt

**Telefon:** 069 970721-0  
**Fax:** 069 970721-24  
**E-Mail:** [info@ftg-sportfabrik.de](mailto:info@ftg-sportfabrik.de)  
**Internet:** [www.ftg-sportfabrik.de](http://www.ftg-sportfabrik.de)

### Öffnungszeiten unseres Empfangs:

Achtung: die SPORTFABRIK ist am 25.12. und 1.1. geschlossen.

Montag, Mittwoch und Freitag	07:00 – 22:00 Uhr
Dienstag und Donnerstag	09:00 – 22:00 Uhr
Samstag	11:00 – 20:00 Uhr
Sonntag	09:00 – 22:00 Uhr
Feiertage	09:00 – 17:00 Uhr
24.12. / 31.12.	 09:00 – 14:00 Uhr



## SPORTGARTEN der FTG Frankfurt

Rebstöcker Weg 15  
60489 Frankfurt

Für den SPORTGARTEN der FTG Frankfurt gelten gesonderte Beratungszeiten. Informationen erhalten Sie bei unseren Mitarbeiter/innen am Empfang im SPORTPUNKT der FTG Frankfurt.

# Weitere Sportstätten

## **Bettinaschule**

Feuerbachstr. 37-47  
60325 Frankfurt

## **Brentanoschule**

Biedenkopf Weg 33  
60489 Frankfurt

## **Eissporthalle**

Am Bornheimer Hang  
60386 Frankfurt

## **Elsa-Brändström-Schule**

Lindenstr. 2  
60325 Frankfurt

## **Ernst-Reuter-Schule 1**

Hammarskjöldring 17a  
60439 Frankfurt

## **Ernst-Reuter-Schule 2**

Hammarskjöldring 17a  
60439 Frankfurt

## **Liebigschule**

Kollwitzstr. 3  
60488 Frankfurt

## **Paul-Hindemith-Schule**

Schwalbacher Str. 71-77  
60326 Frankfurt

## **Peter-Petersen-Schule**

Zehnmorgenstr. 20  
60433 Frankfurt

## **Sophienschule**

Falkstr. 60  
60487 Frankfurt

## **Wöhlerschule**

Mierendorffstr. 6  
60320 Frankfurt

## **Bowling Sports & Fun**

Mathildenstraße 1  
60599 Frankfurt-Oderrad

### **Bitte beachten Sie,**

dass die Sportangebote in den städtischen Hallen **in den Schulferien und an Feiertagen entfallen!**

Für genauere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre jeweiligen Trainer/innen bzw. Übungsleiter/innen.

# Schulferien und Feiertage

## **Hessische Schulferien 1. Jahreshälfte 2012**

**02.04. – 14.04.2012** Osterferien  
**02.07. – 10.08.2012** Sommerferien

## **Feiertage 1. Jahreshälfte 2012**

**01.01.12** Neujahr  
**06.04.12** Karfreitag  
**09.04.12** Ostermontag  
**01.05.12** Tag der Arbeit  
**17.05.12** Christi Himmelfahrt  
**28.05.12** Pfingstmontag  
**07.06.12** Fronleichnam

# Veranstaltungen der FTG Frankfurt

Nähere Informationen zu unseren Veranstaltungen werden wir auf unserer Homepage und auf Aushängen in unseren Sportzentren veröffentlichen!

**16.03.2012** Zumba® & Party Night  
**24.06.2012** Sommerfest  
**01.09.2012** Leipzigerstraßenfest

# Mitgliedschaft & Beiträge

## 1. Die Vereinsmitgliedschaft

- Eine Mitgliedschaft beginnt jeweils zum 01. oder 15. eines Monats.
- Bitte beachten Sie, dass für einige Sportarten sowie für unser Fitness- und Gesundheitsstudio eine zusätzliche Gebühr bzw. ein zusätzliches Entgelt erhoben wird.
- Bei Abschluss einer Mitgliedschaft fällt eine einmalige Aufnahmegebühr an (s. Seite 5).

### Für Lastschriftzahler:

- Sie können den Vereinsbeitrag vierteljährlich, halbjährlich oder als Jahreszahlung entrichten. Für Vierteljahreszahler gelten die Zahlungstermine am 15. Januar, 01. April, 01. Juli und 01. Oktober eines Jahres. Die Termine für die halbjährlichen Zahlungen sind der 15. Januar und der 01. Juli.

### Für Rechnungszahler:

- Im Eintrittsjahr muss der gesamte Beitrag bis zum 31.12. eines Jahres entrichtet werden. Eine Rechnungszahlergebühr wird nicht erhoben.
- Bei bereits bestehenden Mitgliedschaften erfolgt eine Rechnungsstellung (10,00 Euro Gebühr) nur einmalig zu Beginn eines Jahres! Die Vereinsbeiträge müssen dann für mind. ein Quartal im Voraus entrichtet werden.

## Mitgliedsbeiträge

Alle Beiträge in Euro	einmalige Aufnahmegebühr	Zahlungsweise	
		¼-jährlich	½-jährlich
<b>Einzelmitglieder über 18 Jahre</b>	18,00	<b>44,55</b> (3 Monate x 14,85)	<b>89,10</b> (6 Monate x 14,85)
<b>Student/innen**, Azubis*, Schüler/innen*</b>	12,00	<b>28,35</b> (3 Monate x 9,45)	<b>56,70</b> (6 Monate x 9,45)
<b>Kinder und Jugendliche (bis 18 Jahre)</b>	12,00	<b>28,35</b> (3 Monate x 9,45)	<b>56,70</b> (6 Monate x 9,45)
<b>Rentner/innen, Frührentner/innen*</b>	12,00	<b>40,50</b> (3 Monate x 13,50)	<b>81,00</b> (6 Monate x 13,50)
<b>Wehrpflichtige, ZDL*</b>	12,00	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Familien</b>	33,00	<b>89,10</b> (3 Monate x 29,70)	<b>178,20</b> (6 Monate x 29,70)

\* Bitte legen Sie uns einen entsprechenden Nachweis jährlich vor!

\*\* Bitte beachten Sie, dass wir ab dem 30. Lebensjahr, bei berufsbegleitenden Studiengängen und Fernstudiengängen sowie im Referendariat keinen Studententarif einräumen.

## Ermäßigung

- Eine ermäßigte Jahreszahlung ist nur möglich, wenn eine Mitgliedschaft vom 01.01. bis zum 31.12. eines Jahres besteht und komplett im Voraus beglichen wird.

### Für Lastschriftzahler:

- Für Mitglieder, die eine Abbuchungsermächtigung für den kompletten Jahresbeitrag erteilt haben, gelten die ermäßigten Jahresbeiträge (s. Seite 5). Abbuchungstermin für den ermäßigten Jahresbeitrag ist der 15.01. eines Jahres.

### Für Rechnungszahler:

- Wenn Sie als Rechnungszahler Ihre Beiträge begleichen möchten, beachten Sie bitte, dass wir auch bei der Zahlung des ermäßigten Jahresbeitrages eine Rechnungszahlergebühr von 10,00 Euro erheben. Es sei denn, die Beitragszahlung erfolgt vor dem 03.01. eines Jahres, also vor Erstellung der Rechnungen.

## Ermäßigter Jahresbeitrag

Alle Beiträge in Euro	Jahresbeitrag (01.01. bis 31.12.)	Ermäßigter Jahresbeitrag (01.01. bis 31.12.)	Ersparnis
<b>Einzelmitglieder über 18 Jahre</b>	178,20 (12 Monate x 14,85)	<b>167,50</b>	<b>10,70</b>
<b>Student/innen**, Azubis*, Schüler/innen*</b>	113,40 (12 Monate x 9,45)	<b>106,60</b>	<b>6,80</b>
<b>Kinder und Jugendliche (bis 18 Jahre)</b>	113,40 (12 Monate x 9,45)	<b>106,60</b>	<b>6,80</b>
<b>Rentner/innen, Frührentner/innen*</b>	162,00 (12 Monate x 13,50)	<b>152,25</b>	<b>9,75</b>
<b>Familien</b>	356,40 (12 Monate x 29,70)	<b>335,00</b>	<b>21,40</b>

\* Bitte legen Sie uns einen entsprechenden Nachweis jährlich vor!

\*\* Bitte beachten Sie, dass wir ab dem 30. Lebensjahr, bei berufsbegleitenden Studiengängen und Fernstudiengängen sowie im Referendariat keinen Studententarif einräumen.

## Kündigung

- Die Beendigung Ihrer Vereinsmitgliedschaft ist jeweils zum 31.03., 30.06., 30.09. und 31.12. eines Jahres möglich.
- Sie muss spätestens einen Monat vor dem jeweiligen Kündigungstermin (maßgebend ist das Datum des Poststempels) bei uns eingegangen sein. Um gemäß unserer Vereinssatzung zu kündigen, sollten Sie dies schriftlich per Einschreiben mit Rückschein tun. Gerne können Sie auch persönlich Ihre Kündigung bei unseren Mitarbeiter/innen abgeben, dann erhalten Sie eine Empfangsbestätigung.
- Bitte beachten Sie, dass wir Kündigungen, die uns nicht persönlich eingereicht werden, immer schriftlich bestätigen.
- Einen Vordruck unseres Kündigungsformulars können Sie sich auch im Downloadcenter unter [www.ftg-frankfurt.de](http://www.ftg-frankfurt.de) herunterladen.

## 2. Die Kurzzeit-Mitgliedschaft

- Eine Kurzzeit-Mitgliedschaft muss für die Dauer von mind. drei Monaten abgeschlossen werden und endet automatisch nach der gewünschten Laufzeit. Eine Verlängerung ist selbstverständlich möglich.
- Es wird keine Aufnahmegebühr erhoben.
- Im Vergleich zur Vereinsmitgliedschaft wird ein erhöhter Beitrag fällig, der für die gewünschte Laufzeit (mind. 3 Monate) im Voraus entrichtet werden muss.
- Sie können als Kurzzeit-Mitglied unseres Vereins alle Angebote besuchen, die wir für Mitglieder im Angebot haben. Sie haben somit den Status eines regulären Mitglieds.

### Beiträge der Kurzzeit-Mitgliedschaft

Alle Beiträge in Euro	Beitrag für die Mindestlaufzeit von 3 Monaten	Jeder weitere Monat
<b>Einzelmitglieder über 18 Jahre</b>	<b>58,20</b> (3 Monate x 19,40)	19,40
<b>Student/innen**, Azubis*, Schüler/innen*</b>	<b>36,90</b> (3 Monate x 12,30)	12,30
<b>Kinder und Jugendliche (bis 18 Jahre)</b>	<b>36,90</b> (3 Monate x 12,30)	12,30
<b>Rentner/innen, Frührentner/innen*</b>	<b>52,95</b> (3 Monate x 17,65)	17,65

\* Bitte legen Sie uns einen entsprechenden Nachweis jährlich vor!

\*\* Bitte beachten Sie, dass wir ab dem 30. Lebensjahr, bei berufsbegleitenden Studiengängen und Fernstudiengängen sowie im Referendariat keinen Studententarif einräumen.

Nachfolgend finden Sie in dieser Broschüre alle Sportangebote der FTG Frankfurt für Erwachsene. Bitte beachten Sie, dass bei allen Angaben Änderungen vorbehalten sind. Sie können sich im Internet unter [www.ftg-frankfurt.de](http://www.ftg-frankfurt.de) über die aktuellen Änderungen informieren. Bitte beachten Sie unsere aktuellen Aushänge und Sportpläne. Diese erhalten Sie in unseren Sportzentren sowie im Internet unter [www.ftg-frankfurt.de](http://www.ftg-frankfurt.de) als Download.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei unseren Sportangeboten und stehen Ihnen für Anregungen und Fragen gerne zur Verfügung!

Ihr Team der FTG Frankfurt

# Aerobic, Fitness und Wellness

## Aerobic

Ein Ausdauertraining mit Musik, das für alle Altersstufen gleichermaßen geeignet ist! In unseren Aerobicstunden wird eine Choreografie einstudiert, die sich aus Grundsritten, deren Variationen und entsprechenden Armbewegungen zusammensetzt. Ausdauer und Koordination werden dabei trainiert.

Samstag*	09:45 – 10:45 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 1, Marburger Str. 28
----------	-------------------	---

\* Dieses Angebot findet im Wechsel mit Step Aerobic (M) statt.

M: Mittelstufe

## Aqua Fitness

Dieses Angebot bietet Ihnen ein umfassendes und zugleich schonendes Ganzkörpertraining. Durch das Wasser mit seinen speziellen physikalischen Eigenschaften werden Ihre Gelenke und Ihre Wirbelsäule entlastet, gleichzeitig wird Ihre Muskulatur sanft und effektiv gekräftigt.

Mittwoch*	19:15 – 20:00 Uhr	Schwimmbad Liebigsschule, Kollwitzstr. 3
-----------	-------------------	---

**\*Achtung!** Bei Interesse an diesem Angebot erkundigen Sie sich bitte im Voraus bei unseren Mitarbeiter/innen im SPORTPUNKT der FTG Frankfurt unter Tel. 069 970803-0, ob die Schwimmhalle geöffnet ist.

## BBP - Bauch-Beine-Po

Dieses Angebot beinhaltet ein Training zur Straffung und Formung Ihrer Bauch-, Bein- und Pomuskulatur. Für die Effektivität werden Kleingeräte wie z.B. Widerstandsbänder eingesetzt.

Montag	18:00 – 19:15 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 1, Marburger Str. 28
Dienstag*	17:30 – 18:30 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 1, Marburger Str. 28
Dienstag	18.00 – 19:00Uhr	SPORTPUNKT Gymnastikhalle, Marburger Str. 28
Mittwoch*	09:45 – 11:00 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28
Mittwoch	19:30 – 20:30 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 1, Marburger Str. 28
Freitag	09:15 – 10:15 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28
Samstag	17:15 – 18:15 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28

\*Bei diesen Angeboten wird Bauch-Beine-Po mit Step Fatburner kombiniert.

## BBRP - Bauch-Beine-Rücken-Po

Dieses Angebot beinhaltet ein Training zur Straffung und Formung Ihrer Bauch-, Bein- und Pomuskulatur; abgekürzt nennt sich dieses Angebot "BBP". Ebenso wird Ihre Rücken- und Taillenmuskulatur angesprochen. Die Stunden werden unterschiedlich gestaltet, und es werden kleine Handgewichte, Widerstandsbänder u.v.m. zur Steigerung der Effektivität eingesetzt.

Dienstag	19:00 – 20:00 Uhr	SPORTGARTEN Sporthalle , Rebstöcker Weg 15
Donnerstag	19:30 – 20:30 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 1, Marburger Str. 28

## Bodyfit

Bodyfit ist ein Ganzkörpertraining. Es verbindet ein Herz-Kreislauftraining mit Elementen aus den Bauch-Beine-Rücken-Po- und Bodystyling-Stunden. Kräftigung und Ausdauer werden miteinander verbunden und stellen somit ein perfektes und ausgewogenes Training für den ganzen Körper dar. Zum Teil wird mit Zusatzgeräten wie z.B. Hanteln und Widerstandsbändern trainiert.

Dienstag	19:30 – 21:00 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 1, Marburger Str. 28
Mittwoch	18:30 – 19:30 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 1, Marburger Str. 28
Freitag	09:30 – 11:00 Uhr	SPORTGARTEN Sporthalle , Rebstöcker Weg 15

# Bodystyling

In diesem Angebot wird zuerst mit Aerobic oder Step Aerobic das Herz-Kreislaufsystem trainiert und die Fettverbrennung angekurbelt. Weiter geht es mit einem variantenreichen Muskeltraining für die Bauch-, Rücken-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Hierfür kommen Hanteln und Widerstandsbänder zum Einsatz.

Montag	20:00 – 21:00 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28
Donnerstag	18:30 – 19:30 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 1, Marburger Str. 28
Samstag	10:45 – 12:15 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 1, Marburger Str. 28

# Energy Friday

In dieser Stunde wird gepowert. Die Stunden sind abwechslungsreich und Sie trainieren sowohl Ihre Kraft als auch Ihre Ausdauer. Die Stunde startet mit einfachen Aerobic-Schritten, und anschließend geht es mit einem Power-Workout unter Einsatz von Kleingeräten weiter. Den Ausklang bilden Stretching und Entspannungsübungen.

Freitag	17:30 – 18:30 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28
---------	-------------------	---

# EMP<sup>®</sup>

European Muscle Power<sup>®</sup>, kurz EMP<sup>®</sup>, ist ein Teilbereich des European Aerobic<sup>®</sup>. In dieser Stunde wird der ganze Körper trainiert und gekräftigt. Nach einem kurzen Warm-up beginnt das Bewegungstraining mit Hilfe von Zusatzgeräten (Kurzhandeln) und dem eigenen Körpergewicht. Schwerpunkt und zugleich Ziel sind dabei die Wahrnehmung des eigenen Körpers sowie Muskelstraffung. Die EMP<sup>®</sup> Stunde ist für jüngere und auch ältere Teilnehmer geeignet.

Dienstag	17:00 – 18:00 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28
----------	-------------------	---

# ETB<sup>®</sup>

ETB<sup>®</sup> ist ein 60-minütiges Kraft-Ausdauer-Training, bei dem zu schneller Musik gekickt und gepunzt wird. Die Intensität des Trainings wird individuell festgelegt; man trainiert an seiner Leistungsgrenze. Im wöchentlichen Wechsel gibt es Power- und Intro-Stunden. In der Power-Stunde wird dabei gepowert was das Zeug hält. In den Intro-Stunden lernt man, die körperlichen Gesetze der Bewegung am eigenen Körper zu erfahren und umzusetzen.

Dienstag	18:00 – 19:00 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28
Samstag	11:00 – 12:00 Uhr	SPORTPUNKT Fitnessraum, Marburger Str. 28

# Fitnessgymnastik

Bei unserer Fitnessgymnastik wird zu Beginn der Stunde ein intensives Ausdauertraining durch einfache Aerobic- und Step Aerobic-Kombinationen durchgeführt. Im Anschluss werden funktionelle Übungen zur Kräftigung der Bein-, Rumpf- und Armmuskulatur angeboten. Ein Dehnungs- und Entspannungsprogramm bildet den Abschluss der Stunde.

Dienstag	20:00 – 21:00 Uhr	SPORTGARTEN Sporthalle, Rebstöcker Weg 15
Dienstag	21:00 – 22:00 Uhr	SPORTGARTEN Sporthalle, Rebstöcker Weg 15
Freitag	18:30 – 19:30 Uhr	SPORTGARTEN Sporthalle, Rebstöcker Weg 15

# Fitness-Mix

Hier stehen Funktionsgymnastik, Ausdauertraining, Wirbelsäulengymnastik, Entspannung und Dehnung auf dem Programm. Körperliches Wohlbefinden und Spaß werden dabei natürlich groß geschrieben.

Montag	18:30 – 19:30 Uhr	SPORTGARTEN Sporthalle, Rebstöcker Weg 15
Dienstag	19:00 – 20:00 Uhr	Elsa-Brandström-Schule Sporthalle, Lindenstr. 2
Bitte bringen Sie Ihre eigene Gymnastikmatte mit.		
Donnerstag	10:00 – 11:15 Uhr	SPORTGARTEN Sporthalle, Rebstöcker Weg 15

# Fitnessstraining

Beim Fitnessstraining erwartet Sie ein allgemeines Konditionstraining, das sich aus den folgenden Sportarten zusammensetzt: Joggen, Ballspiele, Kräftigungs- und Dehnungsübungen.

Im Winter und bei schlechtem Wetter:		
Mittwoch	19:00 – 20:30 Uhr	Ernst-Reuter-Schule, Turnhalle 3 Hammarskjöldring 17a, 60439 Frankfurt
Im Sommer bei gutem Wetter:		
Mittwoch	18:15 – 20:15 Uhr	SPORTPUNKT Foyer, Marburger Str. 28

**Information & Beratung:** Matthias Reiter - 06081 56976.

Bitte halten Sie vor Ihrem ersten Training Rücksprache mit Herrn Reiter!

# Gymnastik

Hier werden funktionelle Übungen zur Kräftigung der Bein-, Rumpf- und Armmuskulatur durchgeführt. Ein Dehnungs- und Entspannungsprogramm bildet den Abschluss der Stunde.

Mittwoch	10:00 – 11:00 Uhr	SPORTGARTEN Sporthalle, Rebstöcker Weg 15
----------	-------------------	--

# Pilates

Diese Methode ist ein schonendes Ganzkörpertraining zum Wohlfühlen. Es basiert auf der harmonischen Verbindung von Atmung und Bewegung sowie der idealen Kombination von Kraft, Beweglichkeit und Konzentration. Die fließenden Bewegungsabläufe der Mattenübungen arbeiten gezielt an der Stabilisation des Rumpfes und mobilisieren gleichzeitig ihre Wirbelsäule und Gelenke.

Montag	10:00 – 11:00 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28
Mittwoch	11:00 – 12:00 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28
Mittwoch	18:00 – 19:00 Uhr	SPORTGARTEN Sporthalle, Rebstöcker Weg 15
Mittwoch	20:00 – 21:00 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28
Donnerstag	19:15 – 20:15 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28
Freitag	10:15 – 11:15 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28
Freitag*	16:15 – 17:45 Uhr	SPORTPUNKT Ballettsaal, Marburger Str. 28
Samstag	11:00 – 12:00 Uhr	SPORTGARTEN Sporthalle, Rebstöcker Weg 15

\* Pilates in Kombination mit Yoga

# Power Workout

Das Power Workout ist eine Fitnessvariante mit dem Ziel die gesamte Skelettmuskulatur zu kräftigen. Diese Stunde ist für IHN genauso geeignet wie für SIE. Es können Kleingeräte wie Hanteln, Tubes oder Therabänder zum Einsatz kommen um das Training noch effektiver zu gestalten.

Mittwoch	20:30 – 22:00 Uhr	SPORTGARTEN Sporthalle, Rebstöcker Weg 15
----------	-------------------	--

# Rückenfitness

In diesem Angebot werden intensive Übungen zur Kräftigung Ihrer Rücken-, Bauch-, Schulter- und Beckenmuskulatur durchgeführt. Eine effektive Kombination für eine aufrechte und rückengerechte Körperhaltung! Dieses Angebot richtet sich an alle die sich und ihrem Körper präventiv etwas Gutes tun wollen.

Montag	09:00 – 10:00 Uhr	SPORTGARTEN Sporthalle, Rebstöcker Weg 15
Montag	19:15 – 20:15 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 1, Marburger Str. 28
Dienstag	09:00 – 10:00 Uhr	SPORTGARTEN Sporthalle, Rebstöcker Weg 15
Mittwoch	18:00 – 19:00 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28
Donnerstag	17:15 – 18:15 Uhr	SPORTGARTEN Sporthalle, Rebstöcker Weg 15
Donnerstag (E)	20:30 – 21:30 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 1, Marburger Str. 28

E: Einsteiger

# Skigymnastik

Bei der Skigymnastik werden Sie vor allem die Muskulatur kräftigen, die Sie beim Skifahren benötigen. Hinzu kommt ein Ausdauerteil, damit Sie später auf der Skipiste nicht „aus der Puste“ kommen!

Mittwoch	19:00 – 20:30 Uhr	SPORTGARTEN Sporthalle, Rebstöcker Weg 15
----------	-------------------	--

# Step Aerobic

Step Aerobic ist ein gelenkschonendes Training zur Verbesserung der Ausdauer, Koordination und Kraft. Durch das Auf- und Absteigen auf eine höhenverstellbare Plattform wird die Fettverbrennung angekurbelt und überwiegend die Bein- und Gesäßmuskulatur gekräftigt. Ein intensives Training mit viel Power und Spaß!

Montag	(M)	17:00 – 18:00 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28
Mittwoch	(Intro)	17:00 – 17:15 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28
Mittwoch	(E-M)	17:00 – 18:00 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28
Donnerstag	(M)	18:15 – 19:15 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28
Samstag*	(M)	09:45 – 10:45 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 1, Marburger Str. 28

Intro: Grundlagen und Erläuterungen für Neueinsteiger

E: Einsteiger, M: Mittelstufe, F: Fortgeschritten

\* Dieses Angebot findet im Wechsel mit Aerobic statt.

# Step Fatburner

Langsames Step mit Armeinsatz sind Inhalte bei Step Fatburner. Gleichzeitig werden kleine Handgewichte eingesetzt, und die langsamere Musik- und Trainingsgeschwindigkeit ermöglicht den idealen Fatburneffekt. Ideal für Einsteiger/innen.

Dienstag *	(E)	17:30 – 18:30 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 1, Marburger Str. 28
Mittwoch*	(E)	09:45 – 11:00 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28
Samstag		16:00 – 17:00 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28

E: Einsteiger

\* Step Fatburner in Kombination mit Bauch-Beine-Po.

# Stretching

In diesem Angebot werden verschiedene Stretchingübungen für alle Muskelgruppen durchgeführt. Hierdurch werden die Gelenkbeweglichkeit verbessert, Verkürzungen der Muskulatur aufgehoben und die Regenerationsfähigkeit optimiert.

Mittwoch		19:00 – 20:00 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28
----------	--	-------------------	---

# Yoga

Hatha Yoga bildet die Grundlage für den Yogaunterricht bei der FTG Frankfurt. Bei dieser Form wird Yoga über den Körper erlebt. Es ist dabei ein sanfter und doch kraftvoller, konzentrierter und zugleich entspannender Übungsweg, dessen Schwerpunkt in der Durchführung bestimmter Yoga-Stellungen, bewusstem Atmen und Meditations- und Entspannungsübungen liegt.

Montag	(E)	19:45 – 21:00 Uhr	SPORTGARTEN Sporthalle, Rebstöcker Weg 15
Dienstag	(M)	10:00 – 11:15 Uhr	SPORTPUNKT Ballettsaal, Marburger Str. 28
Dienstag	(E)	20:00 – 21.00 Uhr	SPORTPUNKT Fitnessraum, Marburger Str. 28
Mittwoch	(E)	19:00 – 20.00 Uhr	SPORTPUNKT Ballettsaal, Marburger Str. 28
Donnerstag		9:30 – 10:45 Uhr	SPORTPUNKT Ballettsaal, Marburger Str. 28
Donnerstag		17:30 – 18:30 Uhr	SPORTPUNKT Fitnessraum, Marburger Str. 28
Freitag		10:00 – 11:15 Uhr	SPORTPUNKT Ballettsaal, Marburger Str. 28
Samstag	(E)	10:30 – 11:45 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28
Samstag	(M)	11:45 – 13:00 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28
Sonntag		11:30 – 12:45 Uhr	SPORTGARTEN Sporthalle, Rebstöcker Weg 15

E: Einsteiger, M: Mittelstufe

## Yoga - Ashtanga Yoga

Ashtanga Yoga ist ein dynamischer Yoga-Stil, bei dem eine festgelegte Serie von Asanas (Yogastellungen) praktiziert wird. Dabei wird die Atmung mit Bewegung verbunden. Es ist für Anfänger und Fortgeschrittene mit guter körperlicher Konstitution geeignet. Auch sportliche Männer fühlen sich durch diesen dynamischen Yogastil vermehrt angesprochen.

Donnerstag		20.15 – 21:45 Uhr	SPORTPUNKT Gymnastikhalle, Marburger Str. 28
------------	--	-------------------	---

## Yoga - Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein dynamisch geprägter Yoga-Stil, bei dem einzelne Asanas mit der Atmung in eine fließende Bewegung ineinander über gehen und in eine Bewegungssequenz miteinander verschmelzen. Vinyasa bedeutet "Bewegung", kennzeichnet aber auch den Yoga-Sonnengruß, der im dynamischen Yoga mehrere miteinander verbundene Asanas einer Sequenz fortlaufend miteinander verbindet, so dass man stetig in Bewegung bleibt.

Montag	(E-M)	19:00 – 20:15 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28
Montag	(M-F)	20:15 – 21:30 Uhr	SPORTPUNKT Ballettsaal, Marburger Str. 28

E: Einsteiger, M: Mittelstufe, F: Fortgeschritten

## Yoga - Power Yoga

Im Zentrum einer Power Yoga-Stunde steht eine dynamische Form des traditionellen Sonnengrußes. Hinzu kommen verschiedene Asanas (Körperpositionen) sowie eine meditative Schluss-Entspannung im Shavasana (Ruheposition auf dem Rücken liegend). Power Yoga verbessert die Beweglichkeit und Kraft; es fördert die Entspannung und das körperliche Wohlbefinden. Ein ideales Training zur Verbesserung Ihrer Konzentration und zum Stressabbau.

Montag	(E-M)	19:05 – 20:00 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28
Dienstag	(E-M)	18:30 – 19:30 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 1, Marburger Str. 28

E: Einsteiger, M: Mittelstufe

## Yoga & Pilates

Dieses Angebot beinhaltet eine Mischung aus Hatha-Yoga und Pilates- Elementen. Dieses Angebot richtet sich an alle, die neben fließend dynamischen Bewegungsabläufen mit kraftvollen Varianten den Problemzonen zu Leibe rücken möchten.

Freitag		16:15 – 17:45 Uhr	SPORTPUNKT Ballettsaal, Marburger Str. 28
---------	--	-------------------	--

## Zirkeltraining

Das Zirkeltraining ist eine spezielle Methode des Konditionstrainings, bei dem hauptsächlich Kraft und Ausdauer geschult und abwechselnd verschiedene Muskelgruppen beansprucht werden. Dabei werden nacheinander mehrere Stationen absolviert, die kreisförmig angelegt sind und jeweils eine spezifische Übung beinhalten (teilweise mit Geräten wie Springseil, Medizinball oder Kurzhanteln).

Donnerstag		19:00 – 21:00 Uhr	Bettinaschule, Sporthalle, Feuerbachstr. 37-47
------------	--	-------------------	---

# Zumba®

Der neueste Trend aus der Fitnessszene ist sehr einfach zu erlernen und ist durch die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen sehr motivierend. Für Zumba® müssen Sie nicht tanzen können; das Wichtigste ist, Spaß an der Musik und Bewegung. Mit Partystimmung durch den heißen Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Calypso oder Flamenco, wird Ihr Körper gestrafft und gleichzeitig Ihre Kondition verbessert.

Montag	17:30 – 18:30 Uhr	SPORTGARTEN Sporthalle, Rebstöcker Weg 15
Montag	17:15 – 18:00 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 1, Marburger Str. 28
Montag	18:00 – 19:00 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28
Dienstag	18:00 – 19:00 Uhr	SPORTGARTEN Sporthalle, Rebstöcker Weg 15
Mittwoch	20:30 – 21:30 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 1, Marburger Str. 28
Donnerstag	10:15 – 11:00 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28
Freitag	18:30 – 19:30 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 1, Marburger Str. 28
Samstag	12:15 – 13:15 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 1, Marburger Str. 28

# Zumba-Gold®

Zumba Gold® ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®. Feurige lateinamerikanische und internationale Rhythmen laden zum Mittanzen ein. Es ist ein motivierendes Ganzkörpertraining bei dem Koordination und Kondition gefördert werden. Zumba Gold® konzentriert sich auf die Grundlagen und ist für alle Altersklassen geeignet, besonderes aber für Einsteiger und aktive ältere Erwachsene.

Freitag	17:00 – 18:00 Uhr	SPORTGARTEN Sporthalle, Rebstöcker Weg 15
---------	-------------------	--

# Gesundheitssport

## Ambulante Herzsportgruppe

An dieser Trainingsgruppe können Patient//innen mit chronischen Herzkrankheiten teilnehmen. Ihre körperliche Belastbarkeit sollte jedoch bei mindestens 75 Watt liegen. Dies muss von Ihrem betreuenden Arzt schriftlich bescheinigt werden. Die optimale Betreuung gewährleisten Ihnen ein Arzt und ein speziell ausgebildeter, lizenzierte Sportlehrer.

Die Verbesserung Ihrer kardialen Belastbarkeit durch ein individuelles Ausdauertraining steht im Vordergrund. Die Trainingssteuerung und -überwachung werden durch regelmäßige Pulskontrollen durch Arzt und Sportlehrer gewährleistet. Weitere wichtige Aspekte sind gezielte funktionelle Gymnastikübungen zur Verbesserung von Kraft und Kraftausdauer und eine abwechslungsreich gestaltete Spielphase für Koordination und Gewandtheit.

Den Stundenabschluss bildet ein Gruppengespräch, bei dem Sie mit vielen unterschiedlichen Themenschwerpunkten beraten und betreut werden.

**Bitte beachten Sie**, dass eine Teilnahme nur nach Rücksprache mit unserem Sportlehrer Herrn Michael Tautz (Tel. 069 970803-22 oder E-Mail: michael.tautz@ftg-frankfurt.de) und nach vorheriger Untersuchung durch Ihren (Fach-) Arzt möglich ist.

Donnerstag

19:30 – 21:00 Uhr

SPORTGARTEN

Sporthalle, Rebstöcker Weg 15

## Lungensportgruppe

Zahlreiche Menschen mit obstruktiven Atemwegserkrankungen leiden bei körperlicher Belastung unter Atemnot. Sie neigen deshalb dazu, Bewegungen zumeiden. Körperliche Inaktivität führt zwangsläufig zu einer Schwächung der Atem- und Skelettmuskulatur sowie des Herz-Kreislaufsystems. Diese verhängnisvolle Spirale endet in einer erheblichen körperlichen Schwächung mit negativen Auswirkungen auf die Lebensqualität.

Bei dem Angebot "Sport für die Lunge" richtet sich die Auswahl der Übungen nach den Bedürfnissen der Teilnehmer/innen. Dabei werden Atem- und Entspannungstechniken vermittelt, die Ausdauer trainiert, haltungsfördernde Kräftigungsübungen durchgeführt, die Koordination der Bewegungsabläufe verbessert und die Dehnungs- sowie Entspannungsfähigkeit gefördert.

Die Trainingsstunde wird geleitet von einer ausgebildeten Lungensport-Übungsleiterin. Es ist möglich während der Stunde eine Kontrolle der O<sub>2</sub>-Sättigung und des Pulses vorzunehmen.

Bitte beachten Sie, dass Ihre Belastbarkeit bei mindestens 50 Watt liegen sollte. Vor Aufnahme der sportlichen Aktivität bitten wir Sie daher, der Übungsleiterin eine Bescheinigung Ihres Arztes vorzulegen. Eine Abrechnung mit den Krankenkassen ist leider nicht möglich. Weitere Informationen zur Teilnahme erhalten Sie bei unseren Sportlehrer//innen unter Tel. 069 970803-21.

Mittwoch

16:00 – 17:30 Uhr

SPORTPUNKT

Gymnastikhalle, Marburger Str. 28

# Nordic Walking

Nordic Walking - der Trendsport aus Finnland - ist ein schnelles Gehen mit speziellen Stöcken. Die Lauftechnik gleicht der Bewegungsausführung des Skilanglaufes und ist einfach zu erlernen. Es ist ein ideales Outdoortraining und bringt zahlreiche positive gesundheitliche Wirkungen mit sich. Es ist bis zu 30% effektiver als Walking ohne Stöcke und für jede/n geeignet!

Fragen Sie unsere Mitarbeiter/innen am Counter der SPORTFABRIK der FTG Frankfurt unter Tel. 069 970721-0 nach unserem aktuellen Outdoorprogramm! Die aktuellen Termine finden Sie auch im Internet unter [www.ftg-sportfabrik.de](http://www.ftg-sportfabrik.de) oder [www.ftg-frankfurt.de](http://www.ftg-frankfurt.de).

## Nordic Walking Treffen

Für alle, die sich mit dem Nordic Walking schon auskennen, bzw. für diejenigen, die nach unseren Workshops Spaß an diesem neuen Trendsport gefunden haben, bieten wir regel-mäßige Treffen an. Diese werden von ausgebildeten Trainer/innen geleitet und finden im ehemaligen BUGA-Gelände statt!

**Bitte beachten Sie,** dass für die Miete der Stöcke eine gesonderte Leihgebühr in Höhe von 2,00 Euro erhoben wird.

Donnerstag*	09:15 – 10:30 Uhr	SPORTFABRIK Ginnheimer Str. 47
Donnerstag	18:30 – 19:45 Uhr	SPORTFABRIK Ginnheimer Str. 47
Freitag	09:00 – 10:15 Uhr	SPORTFABRIK Ginnheimer Str. 47

\*ohne fachkundige Leitung

## Walking

Walking ist ein gelenkschonendes Herzkreislauftraining und für Einsteiger/innen oder Fortgeschrittene geeignet. Unser Walking-Training findet unter fachkundiger Anleitung im ehemaligen BUGA-Gelände bzw. im Biegwald in Rödelheim statt.

Dienstag	18:30 – 19:45 Uhr	SPORTFABRIK Foyer, Ginnheimer Str. 47
Mittwoch	11:00 – 12:00 Uhr	SPORTGARTEN Foyer, Rebstöcker Weg 15

Fragen Sie unsere Mitarbeiter/innen am Counter der SPORTFABRIK der FTG Frankfurt unter Tel. 069 970721-0 nach unserem aktuellen Outdoorprogramm! Die aktuellen Termine finden Sie auch im Internet unter [www.ftg-sportfabrik.de](http://www.ftg-sportfabrik.de) oder [www.ftg-frankfurt.de](http://www.ftg-frankfurt.de).

# Kampfsport

## Aikido

Aikido geht aus alten japanischen Kampftechniken hervor und ist heute ein Trainingssystem, das u.a. die Körperhaltung, Reaktion und Koordinationsfähigkeit verbessert. Die Grundtechniken bestehen aus Arm- bzw. Handgelenkhebeln sowie Wurftechniken. Durch das Koordinieren der eigenen Bewegung mit der des Gegners und dem „zu eigen machen seiner Kraft“, wird der Angriff neutralisiert, bzw. Stärkere können auch überwunden werden, daher ist es besonders für Frauen geeignet (Selbstverteidigung). Das Training ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Es wird barfuss auf speziellen Matten trainiert.

Montag		20:30 – 22:00 Uhr	SPORTPUNKT Gymnastikhalle, Marburger Str. 28 (Fortgeschrittene nach Absprache)
Dienstag	(E)	19:00 – 21:00 Uhr	SPORTPUNKT Gymnastikhalle, Marburger Str. 28
Freitag	(E)	18:30 – 20:30 Uhr	SPORTPUNKT Gymnastikhalle, Marburger Str. 28

E: Einsteiger

**Beratung sportliche Inhalte:** Stefan Weiss – Tel. 0173 6512743  
E-Mail: stefan\_weiss@web.de

## Capoeira

Die Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, welche zur Zeit der Sklaverei vor ca. 300 Jahren entstanden ist. Sklaven entwickelten diese Kampfkunst, um sich aus der Unterdrückung und einem menschenunwürdigen Leben zu befreien. Musik und tänzerische Bewegungen sind heute wichtige Bestandteile der Capoeira.

**Bitte beachten Sie:** Für die Teilnahme an diesem Angebot erheben wir eine Zusatzgebühr von 10,00 Euro im Monat, die Sie bei unseren Mitarbeiter/innen am Empfang entrichten.

Dienstag	(E)	19:00 – 20:30 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28
Dienstag	(F)	20:30 – 22:00 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28
Donnerstag	(E-F)	20:30 – 22:00 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28
Samstag	(E-F)	14:15 – 15:45 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28

E: Einsteiger, F: Fortgeschritten

# Dang Fu-Do

Dang Fu-Do ist der moderne Stil einer traditionellen ostasiatischen Kampfsportart zur Schulung von Körper und Geist und für Frauen und Männer. Im Vordergrund des Trainings steht das Üben von Technikkombinationen (Arm- und Fußtechniken sowie Gelenkhebel und Würfe). Kraft, Gelenkigkeit, Mut und Konzentration werden gefördert, wodurch ein freies Kampfverhalten (Aktion – Reaktion) erlernt wird. Fortgeschrittene trainieren auch Abwehr- und Angriffstechniken mit Waffen, wie z.B. mit dem Stock.

**Bitte beachten Sie:** Für die Teilnahme an Prüfungen ist die Mitgliedschaft im Dang Fu-Do-Verband erforderlich. Hierfür werden gesonderte Gebühren erhoben.

Montag	18:30 – 20:30 Uhr	SPORTPUNKT Gymnastikhalle, Marburger Str. 28
Donnerstag	18:15 – 20:15 Uhr	SPORTPUNKT Gymnastikhalle, Marburger Str. 28

**Beratung sportliche Inhalte:** Matthias Frank – Tel. 06039 921767

# Modern Arnis

Dies ist ein dynamisches und effektives Selbstverteidigungs-System, aus jahrhundertealten Waffentechniken der philippinischen Dschungelkämpfer. Zunächst wird der Umgang mit der Waffe (dem Stock) gelehrt und anschließend auf Alltagsgegenstände (Kugelschreiber, Handtuch, Gürtel, Zeitung) und waffenlose Techniken übertragen. Situatives Handeln unter dem Aspekt der Selbstverteidigung wird trainiert. Sie steigern die Koordinations-, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit, bauen Stress ab und fördern Ihre innere Ausgeglichenheit. Dieses Sportangebot ist für Einsteiger//innen und Fortgeschrittene, sowie Frauen und Männer. Das Mindestalter beträgt 16 Jahre.

Donnerstag	20:00 – 21:30 Uhr	SPORTPUNKT Fitnessraum, Marburger Str. 28
------------	-------------------	--

# Vovinam

VOVINAM – VIET VO DAO ist die traditionelle Kampfkunst aus Vietnam. VO bedeutet Kampfkunst und VINAM heißt Vietnam. VIET VO DAO ist die berühmte vietnamesische Kampfsportphilosophie. Es ist ein Training, das den gesamten Körper beansprucht und gilt daher als optimales Fitnesstraining für Jedermann. Die Vovinamtechnik nutzt die Kräfte des Gegners, um diesen zu besiegen.

Das Training dient Körper und Geist. Durch Meditationen, die auf innere Ausgewogenheit abzielen, soll auch der Geist des Trainierenden angesprochen werden. Vovinam ist mehr als eine Kampfkunst. Vielmehr versteht sich Vovinam als Philosophie: „Eine harte Hand, ein gütiges Herz“ steht für die Begrüßung und das Motto des Vovinam-Schülers im Vovinamtraining.

Sonntag	14:00 – 16:00 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28
---------	-------------------	---

Das Training ist für Kinder (ab 6 Jahren) und Erwachsene geeignet.

# Senioren sport – „fit ab 50“

## Gymnastik – fit ab 50 (auch für Diabetiker geeignet)

Zu Beginn der Stunde wird eine leichte Aufwärmphase aus dem Bereich Aerobic durchgeführt, um das Herz-Kreislaufsystem anzuregen. Ebenfalls sind Übungen zur Muskelkräftigung, zur Verbesserung des Gleichgewichts und der Koordination sowie Stretching ein fester Bestandteil dieser Stunde.

Montag	08:45 – 09:45 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28
Montag	19:00 – 20:00 Uhr	Ernst-Reuter-Schule 2 Sporthalle, Praunheimer Weg 126
Dienstag	08:45 – 09:45 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 1, Marburger Str. 28
Dienstag	10:00 – 11:00 Uhr	SPORTGARTEN Sporthalle, Rebstöcker Weg 15
Mittwoch*	09:00 – 10:00 Uhr	SPORTGARTEN Sporthalle, Rebstöcker Weg 15
Donnerstag	09:00 – 10:00 Uhr	SPORTGARTEN Sporthalle, Rebstöcker Weg 15

\* Sanfte Gymnastik – fit ab 50, dieses Angebot ist auch für Diabetiker geeignet!

## Kegeln

Wer in einer geselligen Runde etwas mehr über den Bereich Kegeln erfahren möchte, ist freitags auf unserer Kegelbahn herzlich willkommen!

Freitag	10:00 – 12:00 Uhr	SPORTPUNKT Kegelbahn, Marburger Str. 28
---------	-------------------	--

## Sitzgymnastik

Die Sitzgymnastik ist ein schonendes und effektives Ganzkörpertraining zur Förderung der Beweglichkeit. Vernachlässigte Muskelgruppen werden gedehnt und gekräftigt und Koordination und Gleichgewicht verbessert. Auf kleinen Hockern sitzend werden sanfte Übungen durchgeführt, die die Gesundheit fördern, ohne den Körper zu sehr zu beanspruchen.

Körperliche Aktivität ist eine der besten Möglichkeiten, ein gesundes und selbstständiges Leben im hohen Alter zu fördern. Spaß in der Gruppe und Freude am gemeinsamen Bewegen werden dabei großgeschrieben.

Die Hockergymnastik eignet sich für alle, denen Laufen und längeres Stehen Mühe bereitet.

Dienstag	11:00 – 12:00 Uhr	SPORTGARTEN Sporthalle, Rebstöcker Weg 15
----------	-------------------	--

## Tischtennis

Jede/r hat bestimmt schon einmal ausprobiert, was man früher „Ping Pong“ nannte. Bei unserem Tischtennistraining werden Sie in geselliger Runde viel Gelegenheit zum Üben haben!

Montag	10:15– 12:15 Uhr	SPORTGARTEN Sporthalle, Rebstöcker Weg 15
Donnerstag	11:05 – 13:00 Uhr	SPORTPUNKT Sporthalle 2, Marburger Str. 28

## Wandern

Dieser Bewegungsausgleich eignet sich auch für die ganze Familie und findet meist einmal im Monat sonntags statt. Im Vordergrund der gut vorbereiteten Wanderungen stehen die Geselligkeit, die Bewegung an der frischen Luft und das Erleben der Natur. Die Wanderungen finden in verschiedenen Regionen des Rhein-Main-Gebietes statt. Da bei den Touren zwischen 10 km und 18 km zurückgelegt werden, sollten Sie festes Schuhwerk und geeignete Wanderbekleidung besitzen. Die Termine der Monatswanderungen entnehmen Sie bitte den Aushängen im SPORTPUNKT der FTG Frankfurt, Marburger Straße 28, 60487 Frankfurt und auf der SPORTGARTEN der FTG Frankfurt, Rebstöcker Weg 15, 60489 Frankfurt.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei unserem Ausflugsprogramm!

**Information:** Angela Streicher - Tel. 069 776499

## Wassergymnastik (auch für Diabetiker geeignet)

Dieses Angebot bietet Ihnen ein umfassendes und zugleich schonendes Körpertraining. Durch das Wasser mit seinen speziellen physikalischen Eigenschaften werden Ihre Gelenke und Ihre Wirbelsäule entlastet, gleichzeitig wird Ihre Muskulatur sanft und effektiv gekräftigt.

Donnerstag*	20:00 – 20:45 Uhr	Schwimmbad Liebigsschule, Kollwitzstr. 3
-------------	-------------------	---

**\*Achtung!** Bei Interesse an diesem Angebot erkundigen Sie sich bitte im Voraus bei unseren Kolleg/innen am Empfang im SPORTPUNKT, Marburger Str. 28 unter Tel. 069 970803-0 ob das Schwimmbad geöffnet ist. Aktuelle Änderungen werden auch im Internet unter [www.ftg-frankfurt.de](http://www.ftg-frankfurt.de) bekannt gegeben.

## Yoga / Entspannung

Hier wird Ihnen Yoga in Verbindung mit weiteren Entspannungsverfahren näher gebracht. Im Mittelpunkt stehen gezielte Übungen zur Lockerung und Entspannung der Muskulatur. Dies führt zu einer Steigerung des eigenen Wohlbefindens und zur inneren Ruhe.

Montag	08:30 – 09:30 Uhr	SPORTPUNKT Ballettsaal, Marburger Str. 28
--------	-------------------	--

# Sportangebote der Abteilungen

Die FTG Frankfurt ist ein Breiten- und Freizeitsport-Verein. In unserem Verein sind die einzelnen Abteilungen selbständig organisiert, d.h., es gibt für jede Abteilung, wie zum Beispiel Volleyball oder Basketball, eine/n Abteilungsleiter/in. Dementsprechend können Sie sich direkt an die jeweiligen Ansprechpartner/innen der Abteilung wenden.

## Basketball

Dribbeln, unterschiedliche Wurftechniken und Spieltaktik, werden Ihnen von kompetenten Trainer//innen vermittelt. Gemeinsam Basketball zu spielen macht Spaß und die Teilnahme an Wettkämpfen motiviert zusätzlich!

**Bitte beachten Sie**, dass Sie vor Abschluss einer Mitgliedschaft in der Basketball-Abteilung der FTG Frankfurt immer Rücksprache mit den Trainer/innen halten!

<b>Herren</b>			
Montag	20:15 – 22:30 Uhr	Herren 2	SPORTPUNKT Sporthalle 1, Marburger Str. 28
Montag	20:30 - 22:00 Uhr	Herren 2+3	Sporthalle Sophienschule Falkstr. 60
Dienstag	21:00 – 22:30 Uhr	Herren 1	SPORTPUNKT Sporthalle 1, Marburger Str. 28
Donnerstag	17:30 – 19:00 Uhr	männl. U18	SPORTFABRIK Ginnheimer Str. 47
Donnerstag	19:00 – 20:30 Uhr	Herren 2	SPORTFABRIK Ginnheimer Str. 47
Donnerstag	20:00 – 22:00 Uhr	Herren 1	SPORTFABRIK Ginnheimer Str. 47
Freitag	19:30 – 22:00 Uhr	Herren 3	Sporthalle Sophienschule Falkstr. 60
<b>Damen</b>			
Montag	20:00 – 22:00 Uhr	Damen 2	Sporthalle Liebigsschule Kollwitzstr. 3
Dienstag	19:30 – 21:30 Uhr	Damen 2	Sporthalle Liebigsschule Kollwitzstr. 3
Donnerstag	17:30 – 19:00 Uhr	weibl. U19	SPORTFABRIK Ginnheimer Str. 47
Donnerstag	20:30 – 22:00 Uhr	Damen 1	SPORTFABRIK Ginnheimer Str. 47

Eine komplette Auflistung der Trainingszeiten finden Sie auf unseren Internetseiten unter [www.ftg-frankfurt.de](http://www.ftg-frankfurt.de) oder unter [www.ftg-bb.de](http://www.ftg-bb.de)!

**Beratung Sportliche Inhalte:**

Peter Hasenkamp - Tel. 0151-52702201

# Bowling

Bowling ist die aus den USA stammende Variante des Kegeln, die auch bei uns mit großer Begeisterung gespielt wird. Im Vergleich zum Kegeln wird beim Bowling mit einer größeren Kugel und 10 Bowlingpins gespielt. Bei dieser Sportart erlernen Sie die Techniken und verschiedenen Wurfarten in geselliger Runde und können Ihr Erlerntes bei Wettkämpfen unter Beweis stellen.

Die Damenmannschaft der FTG Frankfurt spielt erfolgreich in der 1. Bundesliga. In den hessischen Ligen spielen eine Herrenmannschaft und zwei weitere Damenmannschaften. Eine Jugendabteilung befindet sich im Aufbau. Das Training ist ab einem Alter von 12 Jahren möglich.

**Bitte beachten Sie**, dass für diese Abteilung eine Zusatzgebühr erhoben wird. Nähere Informationen über diese Gebühr erhalten Sie bei der sportlichen Beratung oder bei unseren Mitarbeiter/innen in der Geschäftsstelle im SPORTPUNKT der FTG Frankfurt, Marburger Str. 28, 60487 Frankfurt, Tel. 069 970803-0.

Mittwoch	18:00 – 21:00 Uhr	Bowling Sports & Fun Mathildenstraße 1, 60599 Frankfurt / Oberrad Tel. 069 655555
----------	-------------------	---

**Beratung sportliche Inhalte:** Michaela Eylardi – Tel. 069 651363

# Handball

Haben Sie Lust auf eine dynamische Sportart mit viel Action?! Dann sind Sie beim Handball genau richtig! Sie lernen in unserem Training die unterschiedlichen Wurftechniken, Dribbling, schnelle Spielzüge, Spieltaktik, u. v. m.!

<b>Herren I</b>		
Dienstag	20:30 – 22:30 Uhr	Ernst-Reuter-Schule 1 Hammar skjöldring 17A
Donnerstag	21:00 – 22:30 Uhr	Ernst-Reuter-Schule 1 Hammar skjöldring 17A
<b>Herren II</b>		
Dienstag	19:30 – 21:00 Uhr	Ernst-Reuter-Schule 1 Hammar skjöldring 17A
Freitag	19:30 – 21:00 Uhr	Ernst-Reuter-Schule 1 Hammar skjöldring 17A

**Beratung sportliche Inhalte:** Kay Lotz / Allgemein - 0177 2548278

# Leichtathletik

Die Leichtathletik stellt in der Vielzahl ihrer Einzeldisziplinen vielfältige Bewegungsanforderungen dar und ist deshalb nicht nur eine Grundsportart, sondern Grundlage für viele andere Sportarten. Wer Lust hat das Werfen, Springen oder Laufen als Einzeldisziplin oder als Mehrkampf auszuprobieren, ist herzlich willkommen.

**Bitte beachten Sie:** Alle Angebote finden entweder in der Sporthalle oder auf der Leichtathletikanlage der FTG Frankfurt, Rebstöcker Weg 15, 60489 Frankfurt statt.

Dienstag	18:00 – 19:00 Uhr	Lauftraining
Dienstag*	19:00 – 20:00 Uhr	Bauch-Beine-Rücken-Po (Funktionsgymnastik)
Dienstag**	19:00 – 20:00 Uhr	Leichtathletiktraining im Freien

\*Oktober-Mai      \*\*Juni-September

**Beratung sportliche Inhalte:** Eberhard Brederock – Tel. 069 784634

## Sportabzeichen

Sind Sport und Bewegung für Sie ein Stück Lebenslust und Lebensfreude? Dann ist das Sportabzeichen die Herausforderung an Sie, den Spaß am Sport und die Freude am Leben noch weiter zu steigern. Wer Lust hat, kann sich an folgendem Trainingstermin auf das Sportabzeichen vorbereiten.

Dienstag	18:00 – 19:30 Uhr	SPORTGARTEN Leichtathletikanlage im Freien Rebstöcker Weg 15, 60489 Frankfurt
----------	-------------------	---

Die Abnahme des Sportabzeichens findet in der Zeit vom 08. Mai bis 25. September 2012 statt.

**Auskünfte über Abnahmezeiten und sportliche Inhalte:**

Waldemar Mager – Tel. 069 548280

# Tennis

Tennis kann jede/r im Alter zwischen 4 und 99 Jahren spielen. Ob wettkampfmäßig oder als reines Freizeitvergnügen betrieben, bietet diese Sportart die perfekte Möglichkeit, die körperliche und geistige Fitness zu steigern. Annähernd frei wählbare Spielzeiten in der Freiluftsaison erhöhen die Flexibilität Ihrer Freizeitplanung.

Auch die Geselligkeit kommt hier nicht zu kurz, wenn im Clubhaus nach dem Spiel die letzten Ballwechsel noch einmal analysiert werden.

## Übungsbetrieb für Mitglieder der Abteilung

Die Freiluftsaison beginnt in der Regel Ende April und endet Mitte Oktober.

Unsere Anlage mit 6 Plätzen ist für die Mitglieder der Tennisabteilung täglich ab 07:00 Uhr bis zum Einbruch der Dunkelheit spielbereit. Die Plätze in der Tennishalle der FTG Frankfurt stehen im Winter für den Spielbetrieb zur Verfügung. Die Spielzeiten sind täglich von 08:00 – 23:00 Uhr, abhängig von der entsprechenden Platzbuchung.

Hallenplätze können als Einzelstunden oder im Abonnement gebucht werden, nähere Informationen erhalten Sie in der Tennisschule unter Tel. 069 7893939.

Neue Mitglieder und Interessierte können mittwochs um 18.30 Uhr während der Freiluftsaison am „Spieleabend“ teilnehmen. Dieser bietet Ihnen die Möglichkeit andere Mitspieler//innen kennen zu lernen ohne eine/n feste/n Partner/in zu haben! Einfach vorbeikommen und loslegen!

Neben den Vereinsmeisterschaften gibt es auch diverse Fun-Turniere, die gerade neuen Mitgliedern dabei helfen, sich leichter in die Abteilung zu integrieren.

## Trainingsmöglichkeiten

Sowohl für Breitensportler//innen als auch für Wettkampfspieler//innen ist die Tennisabteilung der FTG Frankfurt die richtige Adresse! Vom Schnupperkurs für Erwachsene oder jugendliche Neueinsteiger über Taktiktraining für Fortgeschrittene bis zum Techniktraining für Medenspieler: Bei unserem Trainer, Herrn Behdad Rastegaran (A-Trainer des DTB), sind Sie in den besten Händen! Bei ihm können Sie Einzel- oder Gruppenstunden buchen.

**Bitte beachten Sie:** Für den Eintritt in die Tennisabteilung wird zwar ein zusätzlicher Mitgliedsbeitrag erhoben, aber es fällt keine Aufnahmegebühr an!

## Unsere Adresse

### SPORTGARTEN der FTG Frankfurt

Rebstöcker Weg 15  
60489 Frankfurt

Sie erreichen uns mit der Buslinie 34, Haltestelle „Rödelheimer Parkweg“.

Informationen bezüglich Mitgliedschaft und Beitrag der Tennisabteilung erhalten Sie unter [www.tennis-ftg-frankfurt.de](http://www.tennis-ftg-frankfurt.de), bei dem Abteilungsleiter Herrn Bucher oder bei unseren Mitarbeiter//innen im SPORTPUNKT der FTG Frankfurt, Marburger Str. 28, 60487 Frankfurt, Tel. 069 970803-0.

**Abteilungsleiter:** Björn Bucher – Tel. 0173 2141348  
E-Mail: [ftgtennis@yahoo.de](mailto:ftgtennis@yahoo.de)

**Sportliche Beratung für die Tennisschule:** Behdad Rastegaran – Tel. 069 7893939

# Volleyball

Volleyball ist die meistgespielte Mannschaftsportart der Welt! Jede/r hat schon einmal Volleyball gespielt - ob in der Schule oder am Strand. Bei uns können Sie die technischen Grundlagen für diese interessante und abwechslungsreiche Ballsportart erlernen.

**Bitte beachten Sie:** Die Einteilung **Frauen I bis Frauen II** bzw. **Herren I bis Herren II** erfolgt nach Alter und Leistung und somit nur nach Rücksprache mit unseren Trainer/innen.

## Wettkampfsport - Frauen

Montag	18:30 – 20:30 Uhr	Frauen II (Kreisliga)	SPORTFABRIK Ginnheimer Str.47
Montag	19:30 – 21:30 Uhr	Frauen I (Landesliga)	SPORTFABRIK Ginnheimer Str.47
Mittwoch	19:30 – 21:30 Uhr	Frauen I (Landesliga) und Frauen II	Sporthalle Wöhlerschule Mierendorffstraße 6
Mittwoch	19:30 – 21:30 Uhr	Seniorinnen	Sporthalle Wöhlerschule Mierendorffstraße 6
Freitag	19:30 – 21:30 Uhr	Jugend A, Frauen II bis 18 Jahre	SPORTPUNKT Sporthalle 1, Marburger Str. 28

## Wettkampfsport - Männer

Montag	20:30 – 22:30 Uhr	Männer I ( <i>Landesliga</i> )	SPORTFABRIK Ginnheimer Str. 47
Donnerstag	20:30 – 22:30 Uhr	Männer I ( <i>Landesliga</i> )	neue Sporthalle Liebigsschule, Kollwitzstraße 3

**Beratung sportliche Inhalte:** Michael Berschin – Tel. 0171 6021232

## Freizeit- & Beach-Volleyball für Männer und Frauen

Dienstag	20:30 – 22:00 Uhr	Freizeit-Volleyball	Paul-Hindemith-Schule, Schwalbacher Str. 71-77
Donnerstag	20:30 – 22:00 Uhr	Freizeit-Volleyball	Paul-Hindemith-Schule, Schwalbacher Str. 71-77
Freitag* (nur im Sommer)	18:00 – 22:00 Uhr	Beach-Volleyball	SPORTGARTEN Beach Volleyball Feld, Rebstöcker Weg 15

\* **Bitte beachten Sie:** Das Angebot Beach-Volleyball pausiert in den Wintermonaten.

**Beratung sportliche Inhalte:** Dieter Protzmann – Tel. 069 765179  
Fax 069 769280

# Funsport

## Badminton

In der Sporthalle der SPORTFABRIK können Sie Badmintonfelder mieten. Die Felder können gebucht werden:

- Montag, Dienstag und Donnerstag von 10:00 bis 14:00 Uhr
- Mittwoch und Freitag von 10:00 bis 22:00 Uhr.

Die Felder können Sie bei unseren Mitarbeiter/innen am Counter der SPORTFABRIK der FTG Frankfurt unter Tel. 069 970721-0 mieten, dort erhalten Sie auch Auskünfte über die Preise.

## Freizeit-Fußball

Freizeit-Fußball, das heißt spannende Fußballmatches gegen andere ballbegeisterte Freizeitsportler auszutragen. Nicht Profisport, sondern - durchaus fordernder - Freizeitsport steht hier im Vordergrund. Also, freudiges Kicken unter fairen Sportlern!

Freitag	19:30 – 20:30 Uhr	SPORTGARTEN Sporthalle, Rebstöcker Weg 15
---------	-------------------	--

## Indoor Cycling

Indoor Cycling ist ein perfektes Gruppentraining für alle, die schnell in Form kommen wollen! Bei guter Musik können Sie mit viel Spaß optimal Fett verbrennen und Ihr Herz-Kreislaufsystem trainieren! Besondere koordinative Fähigkeiten werden beim Fahren auf den feststehenden Spin-Bikes nicht vorausgesetzt.

Fragen Sie unsere Mitarbeiter/innen am Counter der SPORTFABRIK der FTG Frankfurt unter Tel. 069 970721-0 nach unserem aktuellen Indoor Cycling-Plan, den Anmeldeformalitäten und den Gebühren!

## Inline Skating

Auch Inline Skating können Sie bei der FTG Frankfurt nicht nur erlernen, sondern auch regelmäßig üben! In unseren Inline Skating-Workshops für Anfänger, Erwachsene und Kinder sowie Family-Workshops erlernen Sie alle notwendigen Grundlagen. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Bei unseren regelmäßigen Inline Skating Treffen können Sie dann Ihre Kenntnisse anwenden und nach Lust und Laune auch einmal eine längere Strecke fahren. Auch für Fortgeschrittene bieten wir interessante Ausflüge an!

Fragen Sie unsere Mitarbeiter/innen am Counter der SPORTFABRIK der FTG Frankfurt unter Tel. 069 970721-0 nach unserem aktuellen Outdoorprogramm! Die aktuellen Termine finden Sie auch im Internet unter [www.ftg-sportfabrik.de](http://www.ftg-sportfabrik.de) oder [www.ftg-frankfurt.de](http://www.ftg-frankfurt.de).

# Schwimmen

## Freies Schwimmen

Das Angebot bietet die Möglichkeit Bahnen zu ziehen. Unsere geschulten Aufsichtskräfte sorgen für ein geordnetes und entspanntes Miteinander aller Schwimmer//innen.

Dienstag*	20:00 – 21:45 Uhr	Schwimmbad Liebigsschule, Kollwitzstraße 3
Mittwoch*	20:00-21:00 Uhr	Schwimmbad Liebigsschule, Kollwitzstraße 3

**Information & Beratung:** Empfang der FTG Frankfurt – Tel. 069 970803-0

**\*Achtung!** Bei Interesse an diesem Angebot erkundigen Sie sich bitte im Voraus in der Geschäftsstelle, Marburger Str. 28 unter Tel. 069 970803-0 ob das Schwimmbad geöffnet ist. Aktuelle Änderungen werden auch im Internet unter [www.ftg-frankfurt.de](http://www.ftg-frankfurt.de) bekannt gegeben.

## Skiken (Nordic Skating)

Dies ist eine neue Outdoor-Sportart, die Sie ganzjährig betreiben können und welche dem Skilanglauf mit Doppelstockeinsatz ähnelt. Das integrierte Bremssystem sorgt für ein hohes Maß an Sicherheit. Mit den luftbefüllten Reifen kann auch abseits von geteerten Wegen wie z.B. Waldwegen gefahren werden. Sie trainieren beim Skiken Ihr Herz- Kreislaufsystem und kräftigen auf gelenkschonende Art Ihre Muskulatur und kurbeln Ihre Fettverbrennung an.

Fragen Sie unsere Mitarbeiter/innen am Counter der SPORTFABRIK der FTG Frankfurt unter Tel. 069 970721-0 nach unserem aktuellen Outdoorprogramm! Die aktuellen Termine finden Sie auch im Internet unter [www.ftg-sportfabrik.de](http://www.ftg-sportfabrik.de) oder [www.ftg-frankfurt.de](http://www.ftg-frankfurt.de).

## Squash

Squash spielen können Sie in der SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47, 60487 Frankfurt. Die Spielzeiten und unsere Preise erhalten Sie bei unseren Mitarbeiter/innen amCounter unter Tel. 069 970721-0 oder im Internet unter [www.ftg-sportfabrik.de](http://www.ftg-sportfabrik.de). Bei einer Buchung von mind. 60 Minuten ist der Besuch von Sauna und Dampfbad im Preis inbegriffen. Bitte beachten Sie, dass mittwochs Damen-Saunatag ist!

# Das Kursprogramm der FTG Frankfurt

**Ab Januar 2012 bieten wir Ihnen wieder eine Vielzahl  
interessanter Kurse an!**

Die Kursangebote der FTG Frankfurt bieten die Möglichkeit in kleinen Gruppen sehr effektiv zu trainieren. Die Kursstunden sind aufeinander aufbauend und werden von hochqualifizierten Kursleiter/innen durchgeführt. Angebote aus unserem Kursprogramm laufen über ca. 8 bis 12 Wochen.

Auch Nicht-Mitglieder können diese Kurse besuchen. Viele Kursangebote können zudem von den Krankenkassen bezuschusst werden. Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl ist eine Voranmeldung notwendig.

## Kursinhalte

### **Entspannung**

z.B. Entspannen mit Autogenem Training, Entspannen in der Mittagspause, Fedenkrais® oder Qigong & Entspannung

### **Yoga & Pilates**

z.B. Hatha Yoga & Entspannung, Hatha Yoga Flow, Tao Ki Yoga, Pilates für Einsteiger/innen oder Fortgeschrittene

### **Fitness & Abnehmen**

z.B. Rund – na und! Bewegung für Frauen mit Übergewicht

### **Rückenfitness**

z.B. Rückenbalance mit Yoga & Pilates, Rücken- & Beckenbodengymnastik, Rückenfit 50 plus, Rückenfitness oder Rückenkrafttraining

### **Tanz**

z.B. Ballett, Modern Jazz Dance oder Swing Tanzen - Lindy Hop

Informationen und Anmeldeformulare erhalten Sie bei den Mitarbeiter/innen am Counter im SPORTPUNKT der FTG Frankfurt, Tel.: 069 970802-0 oder im Internet unter [www.ftg-frankfurt.de](http://www.ftg-frankfurt.de).

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme an den Kursen der FTG Frankfurt!