

Workshops

September - Dezember

| WS-Nr. | Datum | Workshop |
|--------|------------|--|
| 911 | 02.09.2018 | Yoga & Stimmbildung |
| 912 | 22.09.2018 | Kettlebell-Training |
| 913 | 21.10.2018 | Dance Yoga |
| 914 | 04.11.2018 | Atmungsaktiv |
| 915 | 10.11.2018 | Chakren-Workout mit YOGA und Chakren-Meditation |
| 916 | 02.12.2018 | Yoga zum Jahresausklang |
| 917 | 09.12.2018 | Yoga zum Jahresausklang |

911 • Yoga & Stimmbildung

- Hatha Yogastunde mit Atemfokus und Tönen
- individuelle Stimmbildung und persönliches Sprechtraining
- Atemübungen und Stimmübungen
- kurze Einführung ins Lachyoga
- *1 Stunde Mittagspause*
- *Bitte Getränke, Decke und warme Socken mitbringen!*

Sonntag, 02. September 2018

10:00 Uhr - 17:00 Uhr

SPORTPUNKT der FTG Frankfurt - Raum 6

| | | |
|----------------|-------------------------------|---|
| Trainer | Claudia Rauer Mona Deibele | Yogatherapeutin Sängerin und Sprechtrainerin |
|----------------|-------------------------------|---|

Gebühren

| | |
|------------------------------|------------|
| Mitglieder der FTG Frankfurt | 65,00 Euro |
| Nicht-Mitglieder | 83,00 Euro |

912 • Kettlebell-Training

- Erlernen von Ganzkörperübungen, die das funktionelle Zusammenspiel verschiedener Muskeln über mehrere Gelenke hinweg fördern
- effektives Training der wichtigen, kleinen Stabilisationsmuskeln
- Verbesserung der Beweglichkeit sowie der Stabilisationsfähigkeit der Wirbelsäule und der großen Gelenke

Samstag, 22. September 2018

14:00 - 17:00 Uhr

SPORTFABRIK der FTG Frankfurt - Gym 3

| | | |
|----------------|---------------|---|
| Trainer | Jochen Martin | Fitnesstrainer A-Lizenz, Athletiktrainer A-Lizenz, Kettlebell Instructor |
|----------------|---------------|---|

Gebühren

| | |
|------------------------------|------------|
| Mitglieder der FTG Frankfurt | 25,00 Euro |
| Nicht-Mitglieder | 32,00 Euro |

FIT • FITTER • FTG Frankfurt



913 • Dance Yoga

- Integration von Yoga Asanas und modernen Tanzelementen
- theoretische Inhalte zu den Themen Atmen und Tanz, Flow, Prävention sowie mentale Aspekte
- praktische Inhalte mit der Verbindung zur Theorie und einer Vinyasa Yoga Choreografie mit Musik im Flow
- dieser Workshop richtet sich an bewegungsorientierte Menschen, Sportler und Tänzer

Sonntag, 21. Oktober 2018

14:00 - 17:00 Uhr

SPORTFABRIK der FTG Frankfurt - Gym 3

| | | |
|------------------------------|--------------|--|
| Trainer | Peđa Jovičić | Yogalehrer, Balletttänzer (u.a. für das Thüringische Staatsballett Gera) |
| Gebühren | | |
| Mitglieder der FTG Frankfurt | | 25,00 Euro |
| Nicht-Mitglieder | | 32,00 Euro |

914 • AtmungsAktiv

Atemübungen gegen Stress

- einfache und sehr effektive Atemübungen erlernen, um die Atmung in Stresssituationen innerhalb kürzester Zeit zu beruhigen
- durch Atemtechniken auch in Stresssituationen vorhandene Leistungspotenziale weiter abrufen
- *Bitte eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen!*

Sonntag, 04. November 2018

14:00 - 16:00 Uhr

SPORTPUNKT der FTG Frankfurt - Raum 5

| | | |
|------------------------------|-----------------|----------------------------|
| Trainer | Frank Seefelder | Taiji-Qigong-Lehrer, Autor |
| Gebühren | | |
| Mitglieder der FTG Frankfurt | | 17,00 Euro |
| Nicht-Mitglieder | | 22,00 Euro |

FIT • FITTER • FTG Frankfurt



915 • Chakren-Workout mit YOGA und Chakren-Meditation

- es gibt 7 Haupt-Chakren (Energie-Knotenpunkte) in unserem Körper entlang der Wirbelsäule
- jedes Chakra steht mit bestimmten Organen und Bewusstseinszuständen in Verbindung
- für jedes Chakra gibt es bestimmte Yoga-Übungen, um die gewünschten Eigenschaften zu verstärken

Samstag, 10. November 2018

15:00 Uhr - 18:00 Uhr

SPORTPUNKT der FTG Frankfurt - Raum 5

Trainer Traudel Zechner-Sopp Yogalehrerin

Gebühren

| | |
|------------------------------|------------|
| Mitglieder der FTG Frankfurt | 25,00 Euro |
| Nicht-Mitglieder | 32,00 Euro |

916 / 917 • Yoga zum Jahresausklang

- Selbstreflexion in den Asanas mit Methoden aus dem Coaching
- Fragen zur Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft
- Blick nach innen und Überlegung, auf welchem Weg man noch unterwegs sein möchte
- *Bitte eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen!*

Sonntag, 02. Dezember 2018 / Sonntag, 09. Dezember 2018

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

SPORTFABRIK der FTG Frankfurt - Gym 3

Trainer Amela Isic Dipl. Psychologin, Yogalehrerin

Gebühren

| | |
|------------------------------|------------|
| Mitglieder der FTG Frankfurt | 25,00 Euro |
| Nicht-Mitglieder | 32,00 Euro |

FIT • FITTER • FTG Frankfurt

