

# Workshops

Mai - Juni

WS-Nr.	Datum	Workshop
907	11.05.2019	Faszientraining
908	19.05.2019	Bluthochdruck
909	02.06.2019	Yoga für Fuß, Knie und Hüfte
910	23.06.2019	Sanftes Yoga mit Klangschalen

## 907 • Faszientraining

- Anatomie und Physiologie der fasziellen Strukturen
- Techniken des Faszientrainings, Vermeidung von Fehlern beim Faszientraining
- Hilfe bei Verspannungen, Piriformis-Syndrom, Kalkschulter/Impingement-Syndrom
- 1 Lacrosse Ball geschenkt, der bei bestimmten Übungen direkt Anwendung findet
- Zugang zu über 45 Videos von allen Übungen und 10 Faszien-Programmen

**Samstag, 11. Mai 2019**

**15:00 - 18:00 Uhr**

**SPORTFABRIK der FTG Frankfurt - Gym 3**

**Trainer** Daniel Korcz Sport- und Gymnastiklehrer,  
Rückenschullehrer

### Gebühren

Mitglieder der FTG Frankfurt 49,00 Euro  
Nicht-Mitglieder 59,00 Euro

**FIT • FITTER • FTG Frankfurt**



## 908 • Bluthochdruck

### Atem-Bewegungsübungen zur Regulierung

- Symptome mit Qigong (chin. Atem- und Heilgymnastik) selbst behandeln
- Zählt zu den effektivsten, nebenwirkungsfreien Methoden gegen Bluthochdruck
- *Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung und Schreibmaterial mit*

---

Sonntag, 19. Mai 2019

14:00 - 16:30 Uhr

SPORTPUNKT der FTG Frankfurt - Raum 5

---

**Trainer** Frank Seefelder Taiji-Qigong-Lehrer, Autor

#### Gebühren

Mitglieder der FTG Frankfurt 21,00 Euro  
Nicht-Mitglieder 27,00 Euro

## 909 • Yoga für Fuß, Knie und Hüfte

- Übungen zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Beinmuskulatur
- Stabilisierung der Gelenke, vor allem der Hüften als Verbindung zum Rumpf
- Gleichgewichtsübungen
- *Bitte bringen Sie eine Decke und bequeme Kleidung mit*

---

Sonntag, 02. Juni 2019

14:00 - 17:00 Uhr

SPORTPUNKT der FTG Frankfurt - Raum 5

---

**Trainerin** Amela Isic Dipl. Psychologin, Yogalehrerin

#### Gebühren

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

## 910 • Sanftes Yoga mit Klangschalen

- Auseinandersetzung mit dem Begriff Yoga und Hintergrundinformationen
- Anspannen und Entspannen, Dehnen und Kräftigen der Muskulatur
- Erlernen von verschiedenen Atemübungen
- *Bitte bringen Sie eine Decke, zwei Kissen, bequeme Kleidung und Trinken mit*

---

Sonntag, 23. Juni 2019

14:00 - 17:00 Uhr

SPORTPUNKT der FTG Frankfurt - Raum 5

---

**Trainerin** Traudel Zechner-Sopp Yogalehrerin

#### Gebühren

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

**FIT • FITTER • FTG Frankfurt**

