

5 gute Gründe für unsere Premium-Kurse!

**Möchten Sie etwas für sich und Ihren Körper tun?
Wir nennen Ihnen 5 gute Gründe, warum Sie mit unseren
Premium-Kursen fit werden und damit auf dem richtigen Weg
zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden sind!**

- Durch das Buchen einer begrenzten Anzahl von Einheiten können Sie neue Angebote ausprobieren oder auch für Sie interessante Inhalte vertiefen
- Sie trainieren in kleinen, festen Gruppen
- Wir gewährleisten Ihnen eine individuelle Betreuung durch unsere hochqualifizierten Kursleiter
- Durch aufbauende Kursinhalte spüren Sie schnell Fortschritte
- Bei regelmäßiger Teilnahme optimieren Sie Ihren persönlichen Trainingseffekt

Folgendes sollten Sie bitte mitbringen:

- Ein großes Handtuch zum Unterlegen
- Feste, saubere Hallenschuhe
- Bequeme Sportkleidung
- Ausreichend Getränke in Plastikflaschen
- Zu unseren Entspannungskursen zusätzlich Wollsocken

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei unseren Premium-Kursen!

Premium-Kursprogramm 2021/I

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
15:15-16:05 # 001 Kinder-Ballett (4-6 J.) 18.01.-22.03. - 10 Einheiten	15:00-16:00 # 402 Osteoporose-Gymnastik 12.01.-16.03. - 10 Einheiten	09:30-10:30 # 405 Rücken- und Faszienfitness 13.01.-31.03. - 10 Einheiten	08:45-09:45 # 403 Osteoporose-Gymnastik 14.01.-18.03. - 10 Einheiten	17:00-18:15 # 315 Yoga mit Klangschalen 15.01.-19.03. - 10 Einheiten
16:15-17:15 # 002 Kinder-Ballett (6-9 J.) 18.01.-22.03. - 10 Einheiten	16:15-17:45 # 404 Bewegen statt schonen 12.01.-16.03. - 10 Einheiten	17:00-18:00 # 406 Rückenfit 60 plus 13.01.-31.03. - 10 Einheiten	16:00-17:00 # 101 Kinderyoga (5-9 J.) 14.01.-18.03. - 10 Einheiten	18:30-19:45 # 316 Yoga - Kundalini Yoga 15.01.-19.03. - 10 Einheiten
17:15-18:15 # 301 Progressive Relaxation 11.01.-15.03. - 10 Einheiten	16:30-18:45 # 303 Yoga - Yin Yoga 12.01.-16.03. - 10 Einheiten	18:00-19:30 # 308 (M) Yoga - Rückenfit 13.01.-17.03. - 10 Einheiten	18:00-19:00 # 408 Rund - na und! 14.01.-18.03. - 10 Einheiten	
18:30-19:45 # 302 (E-M) Yoga - Meditativ 11.01.-15.03. - 10 Einheiten	17:45-18:45 # 305 Pilates 12.01.-16.03. - 10 Einheiten	18:00-19:15 # 309 Yoga - Aerial Yin Deep 13.01.-17.03. - 10 Einheiten	18:00-19:15 # 312 Yoga - Power Yoga 14.01.-18.03. - 10 Einheiten	
18:45-19:45 # 401 Rückenfitness 11.01.-15.03. - 10 Einheiten	17:55-19:10 # 304 Yoga - Yin Yoga 12.01.-16.03. - 10 Einheiten	18:15-19:15 # 310 Taiji-Qigong & Entspannung 13.01.-17.03. - 10 Einheiten	18:30-19:30 # 409 Rückenkräfttraining 14.01.-18.03. - 10 Einheiten	
	18:30-20:00 # 307 (M) Yoga - Mindful Hatha Yoga 12.01.-16.03. - 10 Einheiten	19:30-20:30 # 701 Salsa (E) 13.01.-17.03. - 10 Einheiten	19:15-20:30 # 410 Feldenkrais® 14.01.-18.03. - 10 Einheiten	
	18:45-19:45 # 501 Functional Training 12.01.-16.03. - 10 Einheiten	19:30-21:00 # 407 Rückenfitness & Entspannung 13.01.-31.03. - 12 Einheiten	19:30-20:45 # 313 Yoga - Aerial Yoga 14.01.-18.03. - 10 Einheiten	
	19:00-20:00 # 306 Pilates 12.01.-16.03. - 10 Einheiten	19:45-20:45 # 311 Yoga & Pilates 13.01.-17.03. - 10 Einheiten	19:30-20:45 # 314 Yoga für den Rücken 14.01.-18.03. - 10 Einheiten	Erläuterungen (E) - Einsteiger (M) - Mittelstufe (F) - Fortgeschrittene ■ - für Kinder
	20:00-21:00 # 503 (F) TRX® 12.01.-16.03. - 10 Einheiten	20:15-21:15 # 502 Functional Training 13.01.-24.03. - 10 Einheiten		

Unsere Premium-Kurse

• *Kinder & Jugendliche*

		Seite
001	Ballett (4 bis 6 Jahre)	7
002	Ballett (6 bis 9 Jahre)	7
101	Kinderyoga (5 bis 9 Jahre)	8

• *Erwachsene*

Body & Mind

301	Progressive Relaxation	9
302	Yoga - Meditativ / Einsteiger bis Mittelstufe	10
303 / 304	Yoga - Yin Yoga	11
305 / 306	Pilates	12
307	Yoga - Mindful Hatha Yoga / Mittelstufe	13
308	Yoga - Rückenfit / Mittelstufe	14
309	Yoga - Aerial Yin Deep	15
310	Taiji-Qigong & Entspannung	16
311	Yoga & Pilates	17
312	Yoga - Power Yoga	18
313	Yoga - Aerial Yoga	19
314	Yoga für den Rücken	20
315	Yoga mit Klangschalen	21
316	Yoga - Kundalini Yoga	22

Fit & Vital

401	Rückenfitness	23
402 / 403	Osteoporose-Gymnastik	24
404	Bewegen statt schonen	25
405	Rücken- und Faszienfitness	26
406	Rückenfit 60 plus	27
407	Rückenfitness & Entspannung	28
408	Rund - na und!	29
409	Rückenkrafttraining	30
410	Feldenkrais®	31

Functional Playground

501 / 502	Functional Training	32
503	TRX® / Fortgeschrittene	33

Tanz

701	Salsa / Einsteiger	34
------------	--------------------	-----------

Anmeldung

Um sich für unsere Premium-Kurse anzumelden, benötigen Sie ein Anmeldeformular, welches Sie in unseren Sportzentren erhalten oder sich auf unserer Homepage herunterladen können.

Ihre 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 Ihres Attests bei uns.

Die Reihenfolge der Anmeldungen entscheidet über die Teilnahme. Ist ein Premium-Kurs belegt oder kommt nicht zustande, informieren wir Sie umgehend.

Die Kursgebühr entrichten Sie in der Regel mit Ihrer Anmeldung. Wenn Sie sich persönlich anmelden, können Sie die Kursgebühr per EC-Karte oder bar entrichten oder uns eine Abbuchungsermächtigung erteilen.

Die Abbuchungsermächtigung füllen Sie bitte unbedingt aus, wenn Sie sich per Fax oder über das Internet anmelden oder uns die Anmeldung mit der Post zusenden.

Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Anmeldung nur bearbeiten können, wenn Sie die Kursgebühr vor Ort entrichtet oder uns eine Abbuchungsermächtigung erteilt haben.

Das Bezahlen per Überweisung ist leider nicht möglich!

Um Ihnen Ihre Mandatsreferenznummer, den Abbuchungstermin und den entsprechenden Abbuchungsbetrag mitteilen zu können, benötigen wir Ihre E-Mail Adresse. Bitte geben Sie diese auf dem Anmeldeformular immer an.

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

Unsere Kursleiter sind hochqualifiziert. Sollte aus nicht vorhersehbaren Gründen der ausgeschriebene Kursleiter den Premium-Kurs nicht halten können, so bemühen wir uns selbstverständlich um einen qualitativ gleichwertigen Ersatz.

Informationen zur Corona-Situation

Aufgrund der anhaltenden Corona-Situation müssen die auf die einzelnen Räume bezogenen maximalen Teilnehmerzahlen zum Teil reduziert werden.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir aufgrund der gestiegenen Kosten (Hygienebedarf, etc.) und der, bedingt durch die zum Teil geringere Teilnehmerzahl, verminderten Einnahmen die Preise für unsere Premium-Kurse zumindest temporär den Gegebenheiten anpassen müssen.

Unser aktuelles Schutz- und Hygienekonzept finden Sie zum Nachlesen auf unserer Homepage www.ftg-frankfurt.de im Downloadcenter sowie als Aushang in unseren Sportzentren.

Stand: 01.11.2020

001 und 002

Ballett

Kinder und Schulkinder

Grundbausteine der klassischen Ballett-Technik sowie musikalische und rhythmische Elemente bilden die Basis unserer Ballett-Kurse.

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.

001	montags von 15:15 bis 16:05 Uhr
4 bis 6 Jahre	
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	18.01. bis 22.03.2021
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Sabine Jugert - Tanzpädagogin
Mitglieder	70,50 Euro
Nicht-Mitglieder	106,30 Euro

002	montags von 16:15 bis 17:15 Uhr
6 bis 9 Jahre	
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	18.01. bis 22.03.2021
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Sabine Jugert - Tanzpädagogin
Mitglieder	84,70 Euro
Nicht-Mitglieder	127,60 Euro

101

Kinderyoga

Es macht Kindern einfach Spaß, Kinderyoga-Übungen wie Katze, Hund & Co. auszuprobieren. Sie lieben es, Kinderyoga-Geschichten mit Yoga-Stellungen zu verbinden. Mit Yoga wachsen sie gesund und entspannt heran. Zahllose Studien belegen die eindeutig positiven Wirkungen des Yoga für Kinder bereits im Alter ab drei Jahren. Im Yoga für Kinder werden Körper- und Sinneswahrnehmung verbessert, Angst und Aggressionen abgebaut sowie Selbstwertgefühl und Konzentration erhöht. Inhalte der Kinderyoga-Stunden sind dynamische Übungen, wie der Sonnengruß, gehaltene Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und einer Massage am Schluss. Die Übungen werden spielerisch mit anderen Elementen, z.B. Toben, Trommeln und mit verschiedenen Spielen, verbunden.

101

donnerstags von 16:00 bis 17:00 Uhr

5 bis 9 Jahre

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5

Zeitraum

14.01. bis 18.03.2021

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

Julianna Fésüs - Yogalehrerin, Erzieherin

Mitglieder

46,20 Euro

Nicht-Mitglieder

83,60 Euro

301

Progressive Relaxation

Mit voranschreitender Muskelentspannung Stress im Alltag bewältigen

Die voranschreitende Muskelentspannung ist ein anerkanntes Entspannungsverfahren. Körperlicher und psychischer Stress hat negative Auswirkungen auf unser Muskelskelett-, Herz- und Kreislaufsystem, auf den Magen- und Darmtrakt sowie auch auf unser Immunsystem. Die bewusste Wechselwirkung zwischen An- und Entspannung wird mit der Progressiven Muskelrelaxation eingeübt und die regelmäßige Praxis wirkt sich vorbeugend gegen kurz- und langfristige Stressfolgen aus. Die Methode ist leicht erlernbar und insbesondere alltagstauglich.

Inhalte des Kurses:

- Lang- und Kurzform Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- Innere und äußere Stressauslöser und Stressbewältigung
- PMR im Liegen, Sitzen und Stehen (z. B. in Alltagssituationen)
- PMR für bestimmte Körperteile z. B. Kiefer, Gesicht, Schultern, Füße

Bitte bringen Sie eine Decke und ein kleines Kissen sowie warme und bequeme Kleidung mit.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

301

montags von 17:15 bis 18:15Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3

Zeitraum

11.01. bis 15.03.2021

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainer

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

Mitglieder

55,00 Euro

Nicht-Mitglieder

99,00 Euro

302

Yoga - Meditativ

Einsteiger bis Mittelstufe

„Urlaub im Alltag“

Für ein ausgeglichenes Wohlbefinden im Alltag ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anforderung und Entspannung wichtig. Leider rauben uns die Routinetätigkeiten oft die Zeit und Kraft, um auf die eigenen Bedürfnisse angemessen zu achten. Eine regelmäßige Yoga-Stunde in der Woche kann dieser Selbst-Vernachlässigung entgegenwirken und eine innerliche Auszeit schenken. Inhalte dieses Kurses sind Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Meditation und Entspannungsverfahren.

Bitte bringen Sie eine Decke und ein kleines Kissen sowie warme und bequeme Kleidung mit.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

302

montags von 18:30 bis 19:45 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3

Zeitraum

11.01. bis 15.03.2021

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainer

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

Mitglieder

68,80 Euro

Nicht-Mitglieder

123,80 Euro

303 und 304

Yoga - Yin Yoga

Yin-Yoga ist ein moderner Stil, der im Hatha Yoga verwurzelt ist. Es ist eine sanfte Methode für innere Kraft und Harmonie. Die Körperstellungen (Asanas) werden ohne Muskelspannung länger gehalten, dadurch wirken sich die Übungen auf die tiefen Bindegewebschichten (Faszien, lat. Band) aus. Muskeln, Sehnen und Bänder werden sanft gedehnt, damit entsteht eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem. Dies fördert das psychische und körperliche Loslassen und Wohlbefinden.

Bitte bringen Sie eine Decke und ein kleines Kissen sowie warme und bequeme Kleidung mit.

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

303	dienstags von 16:30 bis 17:45 Uhr
304	dienstags von 17:55 bis 19:10 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	12.01. bis 16.03.2021
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Amela Isic - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelent- spannung
Mitglieder	68,80 Euro
Nicht-Mitglieder	123,80 Euro

305 und 306

Pilates

Pilates als Ganzkörper-Trainingsmethode stabilisiert und kräftigt die Körpermitte. Diese beinhaltet die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, welche die wichtigsten Stütz- und Haltemuskulaturen des Körpers sind.

Das so genannte „Powerhouse“ dient dazu, die Wirbelsäule aufzurichten und unsere Körperhaltung zu verbessern.

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

305	dienstags von 17:45 bis 18:45 Uhr
306	dienstags von 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5
Zeitraum	12.01. bis 16.03.2021
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Ann-Kathrin Petith - Pilatetrainerin, Trainerin Breitensport Fitness und Gesundheit
Mitglieder	46,20 Euro
Nicht-Mitglieder	83,60 Euro

307

Yoga - Mindful Hatha Yoga

Mittelstufe

Verspannungen, Schmerzen und eine schlechte Körperhaltung resultieren nicht nur aus einseitigen Tätigkeiten, sondern auch aus unachtsamen Bewegungsmustern und emotionalen Empfindungen. Kopf- und Rückenschmerzen, Kiefergelenksbeschwerden, eingesunkene Haltung, flacher Atem... In diesem Kurs wird die Achtsamkeit auf unsere Bewegungsmuster gelegt. Besonders Rücken und Bauch werden bewusst gestärkt und dadurch die Haltung verbessert. Atemübungen und Meditation stellen Ihre geistige Balance wieder her. Begegnen Sie dem Alltag wieder aufrecht. Fühlen Sie sich entspannt und gestärkt. Das Besondere an diesem Kurs sind intensive Hands-on-Korrekturen Ihrer Haltung durch die Übungsleiterin. Dadurch bekommen Sie individuelle Tipps, machen schnellere Fortschritte im Yoga, lernen auch fordernde Haltungen und vertiefen Ihr Körperbewusstsein.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits Yoga-Erfahrung (ca. 6 Monate) haben.

307

dienstags von 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6

Zeitraum

12.01. bis 16.03.2021

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin,
Tanztherapeutin

Mitglieder

69,30 Euro

Nicht-Mitglieder

125,40 Euro

308

Taiji-Qigong & Entspannung

Lernen Sie, Langsamkeit in Bewegung zu genießen. Nicht ohne Grund sagt unser Volksmund: „In der Ruhe liegt die Kraft.“ Die chinesische Gesundheitsphilosophie spricht von der Ruhe und Meditation (Bewusstsein) in Bewegung, wenn von Taiji-Qigong die Rede ist.

Vielleicht ist dieser Weg Ihr Weg, um Ruhe zu finden und Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Erfahren Sie, wie gut sich die Verbindung von Atmung und Entspannung in Bewegung anfühlt. Erfahren Sie die Wirkung des sanften und nachhaltigen Trainings aus China. Die Kursinhalte in den 3 Kursrunden im Überblick:

- 18 Übungen Taiji-Qigong (Energie harmonisierende Wirkung)
- Ausdrucksformen des Taiji-Qigong (vorwiegend: Aktivierung der Arm-Meridiane)
- Das Qigong der Fünf Elemente Wandlungsphasen (Energiesteigernde Wirkung auf alle Funktionskreise und Organfunktionen)

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

308

mittwochs von 18:15 bis 19:15 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3

Zeitraum

13.01. bis 17.03.2021

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Frank Seefelder - Taiji-Qigong-Lehrer, Autor

Mitglieder

84,70 Euro

Nicht-Mitglieder

154,00 Euro

309

Yoga - Rückenfit

Mittelstufe

Jeder Mensch kann Yoga üben. In diesem Kurs wird auf persönliche Grenzen eingegangen und es werden machbare Anpassungen der Asana vermittelt, um einen therapeutischen Effekt zu erzielen. Sie werden schon bald die wohltuende Wirkung durch mehr Kraft und Flexibilität am eigenen Körper erleben. Ein verbesserter Gleichgewichtssinn macht sich im Alltag bemerkbar, Muskelverspannungen am Rücken sowie damit verbundene Schmerzen lassen nach. Die Erfahrung der Verbindung von Körper, Atem und Geist bereichert und gibt ein neues Lebensgefühl.

Bitte bringen Sie eine feste Decke oder ein großes Handtuch mit in die Stunde!

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits erste Yoga-Erfahrung haben.

309

mittwochs von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5

Zeitraum

13.01. bis 17.03.2021

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Claudia Rauer - Yoga-Therapeutin, Yogalehrerin

Mitglieder

69,30 Euro

Nicht-Mitglieder

125,40 Euro

310

Yoga - Aerial Yin Deep

Einfach mal die Seele baumeln lassen!

Aerial Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil. Man nutzt gegenüber dem Yin Yoga das Yoga-Tuch als Hilfsmittel. Es wird dabei nicht wie beim normalen Aerial Yoga üblich auf Hüfthöhe angebracht, sondern hängt tiefer über dem Boden. Der Körper hat dadurch auch die meiste Zeit Bodenkontakt.

Im Aerial Yin Yoga nutzen wir leichte Bewegungen und länger gehaltene passive Positionen, um sanft auf tiefere Schichten des Körpers und die faszialen Strukturen einzuwirken. Die Übungen mit dem Yoga Tuch lösen Verspannungen und Blockaden. Prana kann wieder fließen.

Man bekommt hier den Raum, sich zu entspannen, loszulassen und zu regenerieren – körperlich, geistig und seelisch.

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

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits erste Yoga-Erfahrung haben.

310

mittwochs von 18:00 bis 19:15 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7

Zeitraum

13.01. bis 17.03.2021

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin,
Tanztherapeutin

Mitglieder

90,80 Euro

Nicht-Mitglieder

165,00 Euro

311

Yoga & Pilates

Beide Übungssysteme ergänzen sich hervorragend. Während Yoga ganzheitlich das körperliche und seelische Wohlbefinden verbessert, stabilisiert Pilates die Wirbelsäule und verbessert so die Körperhaltung.

In diesem Kurs wird die Körpermitte (Powerhouse) gestärkt, die Beweglichkeit verbessert und Körper und Geist in Einklang gebracht. Gezielte Atemübungen helfen den Teilnehmern Stress abzubauen und mehr Gelassenheit in den Alltag zu bringen. Balance- und Achtsamkeitsübungen runden das Gesamtbild ab.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

311

mittwochs von 19:45 bis 20:45 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7

Zeitraum

13.01. bis 17.03.2021

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin,
Tanztherapeutin

Mitglieder

46,20 Euro

Nicht-Mitglieder

83,60 Euro

312

Yoga - Power Yoga

Kraft und Energie für Geist & Körper.

Beim Power Yoga werden klassische Yogapositionen mit der Atmung verbunden und zu einem schweißtreibenden Flow verschmolzen. Kraft, Beweglichkeit, Balance und Geist werden gestärkt – kombiniert mit der passenden Atemtechnik werden innere Ausgeglichenheit und mentale Ruhe gefördert. Ein ideales Training zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und zum Stressabbau.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie eine gewisse Grundfitness und bereits erste Yoga-Erfahrung haben.

312	donnerstags von 18:00 bis 19:15 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5
Zeitraum	14.01. bis 18.03.2021
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Maureen Brülls - Yogalehrerin
Mitglieder	57,80 Euro
Nicht-Mitglieder	104,50 Euro

313

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 Flexibilität und Kraft trainiert und Umkehrhaltungen sicher und ohne Kompression der Wirbelsäule möglich werden. Außerdem sorgt dieser Yoga-Stil für mehr Leichtigkeit und Gelassenheit, da das Abgeben des eigenen Körpergewichts, das bewusste Abgeben von Kontrolle an das Tuch, viel mit Loslassen zu tun hat.

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

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits erste Yoga-Erfahrung haben.

313

donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7

Zeitraum

14.01. bis 17.03.2021

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin,
Tanztherapeutin

Mitglieder

90,80 Euro

Nicht-Mitglieder

165,00 Euro

314

Yoga

für den Rücken

Viele Rückenprobleme lassen sich auf Bewegungsmangel und Stress zurückführen. Regelmäßiges praktizieren von Yoga kann dem vorbeugen! Durch Yoga werden verschiedenste Muskelbereiche aktiviert, der Rücken gestärkt und somit Fehlhaltungen und Schmerzen vorgebeugt. Zudem verbessert sich durch die Übungen der Stoffwechsel in Muskeln, Sehnen und Bändern, Bandscheiben und Gelenkknorpel. All diese Bereiche können besser durchblutet und dadurch effizienter mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden. Da Yoga nicht nur körperliche Übungen beinhaltet, kann es auch zu mehr Ausgeglichenheit und einem besseren Wohlbefinden führen.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

314	donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5
Zeitraum	14.01. bis 18.03.2021
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Helmut Zilliox - Yogalehrer
Mitglieder	57,80 Euro
Nicht-Mitglieder	104,50 Euro

315

Yoga mit Klangschalen

Dieser meditative, tiefenentspannende Yoga-Kurs mit Klangschalen ist perfekt für alle geeignet, die dem Alltag und Stress einen Moment entfliehen möchten. Durch den Klang der Schalen lässt sich die Tiefe der Stellungen besser halten und loslassen. Jede Asana hat ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele - ebenso die Klänge und Schwingungen der Schalen. Was liegt näher, als die Kombination von beidem? Lassen Sie sich überraschen!

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

315

freitags von 17:00 bis 18:15 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5

Zeitraum

15.01. bis 19.03.2021

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Petra Heller - Yogalehrerin, tibetische Klangbehandlerin,
Gongspielerin nach Klangheilung von Sat Subagh

Mitglieder

57,80 Euro

Nicht-Mitglieder

104,50 Euro

316

Yoga - Kundalini Yoga

Kundalini Yoga ist eine dynamische, kraftvolle und effektive Form des Yoga, die in wenigen Tagen sichtbare Veränderungen in Körper und Geist hervorruft, unabhängig von Ihrem Alter und Fitnesslevel.

Kundalini Yoga ist kraftvoll und führt zu schnellen Ergebnissen, indem es den Geist öffnet und zentriert. Das Nerven-, Drüsen- und Immunsystem wird durch diese Praxis stimuliert. Zu den Vorteilen des Kundalini Yogas zählen die Förderung des körperlichen Wohlbefindens (Lymphreinigung, Leberentgiftung, etc.), die Entwicklung der Willenskraft, Ausgleich von Herz und Verstand und Gewichtskontrolle. Es führt zu gesteigerter Kreativität, wirkt stresslindernd und Schlafproblemen entgegen. Diese Ergebnisse werden durch spezifische Yoga-Haltungsreihen (Kriyas) erzielt.

Adi Kirti unterrichtet Kundalini Yoga im traditionellen Stil, wie er von Yogi Bhajan gelehrt wurde. Jede Stunde beinhaltet das Einstimmen mit einem Mantra, Aufwärmen, eine Yoga-Haltungsreihe (Kriya), eine tiefe Entspannung und zum Abschluss eine Meditation.

Bitte bringen Sie eine Decke und wenn Sie mögen ein Meditationskissen (alternativ ein kleines Kissen) mit. Bequeme Kleidung, die eine freie Atmung ermöglicht, ist ideal.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse. Vertrauen Sie darauf, dass Sie genau dort gelandet sind, wo Sie hingehören.

316

freitags von 18:30 bis 19:45 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5

Zeitraum

15.01. bis 19.03.2021

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Kathrin Weber-Rauland (Adi Kirti Kaur) - Kundalini-Yogalehrerin, Übungsleiterin B-Lizenz Sport in der Prävention, Reiki I-Praktizierende

Mitglieder

57,80 Euro

Nicht-Mitglieder

104,50 Euro

401

Rückenfitness

Bewegung und Kräftigung sind auf Dauer die beste Methode zur Vorbeugung und Therapie von Rückenbeschwerden. Ein beweglicher, kräftiger Körper kann Verspannungen und Nervenreizungen besser kompensieren.

In diesem Kurs wird mit einem einfachen Aufwärmprogramm gestartet, um den Körper auf die kommenden Übungen vorzubereiten, sowie das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel anzuregen. Körperwahrnehmungs- und Mobilisationsübungen bilden dabei einen wichtigen Bestandteil. Da unsere Körperhaltung und damit eventuelle Rückenbeschwerden zum großen Teil von der Leistungsfähigkeit der Muskeln abhängen, wird im Hauptteil jeder Kurseinheit die Rumpfmuskulatur gestärkt. Dehn- und Regenerationsübungen runden die Stunde ab. In diesem Kurs kommen verschiedene Kleingeräte wie z.B. Hanteln, Bälle oder das Theraband zum Einsatz.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

401

montags von 18:45 bis 19:45 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6

Zeitraum

11.01. bis 15.03.2021

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Vasilis Makridis - Übungsleiter B-Lizenz Sport in der Prävention

Mitglieder

46,20 Euro

Nicht-Mitglieder

83,60 Euro

402 und 403

Osteoporose-Gymnastik

Osteoporose ist eine Erkrankung des gesamten Skeletts, charakterisiert durch die Verringerung der Knochenmasse und der Gewebsstruktur. Die Knochen werden porös und können ihre tragende Funktion nicht mehr erfüllen. Mit regelmäßiger körperlicher Bewegung sowie vollwertiger Ernährung können Sie ein schnelles Fortschreiten verhindern. In diesem Kurs werden Sie wirkungsvolle gymnastische Übungsprogramme zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur durchführen. Des Weiteren wird ein leichtes Ausdauertraining absolviert, welches Ihren Stoffwechsel aktiviert und somit die Neubildung von Knochensubstanz unterstützt. Dehnungs- und Entspannungsübungen gehören ebenso zum Stundeninhalt wie Verhaltenstraining im Alltag.

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

402

dienstags von 15:00 bis 16:00 Uhr

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5
Zeitraum	12.01. bis 16.03.2021
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Lucie Schreier - Osteoporosetrainerin, Pilatetrainerin, Rücken- und Gesundheitstrainerin
Mitglieder	55,00 Euro
Nicht-Mitglieder	99,00 Euro

403

donnerstags von 08:45 bis 09:45 Uhr

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6
Zeitraum	14.01. bis 18.03.2021
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Lucie Schreier - Osteoporosetrainerin, Pilatetrainerin, Rücken- und Gesundheitstrainerin
Mitglieder	55,00 Euro
Nicht-Mitglieder	99,00 Euro

404

Bewegen statt schonen

Ein Ganzkörperkräftigungsprogramm

Das standardisierte Übungsprogramm des DTB-Pluspunkt Gesundheit beschreibt ein Ganzkörperkräftigungsprogramm. Im Mittelpunkt stehen das Haltungs- und Bewegungstraining. Die Ressourcen, wie Kraft, Ausdauer, Dehn-, Koordinationstraining und Entspannungsfähigkeit werden trainiert.

Eine systematische Kräftigung und Mobilisierung der Haltemuskulatur, insbesondere des Bauches und des Rückens, helfen entscheidend zur Reduktion von Rückenproblemen. Die Belastungsintensität hierzu kann in den Kursstunden durch individuelle Trainingsformen kontinuierlich erhöht werden.

Dehn- und Regenerationsübungen, sowie kleine Traumreisen sorgen gegen Ende der Stunde für eine angenehme Entspannung.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

404

dienstags von 16:15 bis 17:45 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3

Zeitraum

12.01. bis 16.03.2021

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Gabriela Grünzinger - Übungsleiterin B-Lizenz Sport in der Prävention, DTB-Rückentrainerin, Pluspunkt Gesundheit
DTB

Mitglieder

69,30 Euro

Nicht-Mitglieder

125,40 Euro

405

Rücken- und Faszienfitness

Die Faszien, unsere alles umgebende kollagene Bindegewebsstruktur, spielen eine zentrale Rolle für unsere Beweglichkeit, Haltung, Koordination, Kraftübertragung und Körperwahrnehmung. Wenn Faszien verkleben, können Schmerzen und Bewegungsprobleme die Folge sein.

Dem wird in diesem Kurs mit Fokus auf den Rücken entgegenwirkt! Der Inhalt sind abwechslungsreiche Wohlfühlstunden für den Rücken, mit und ohne Einsatz von Kleingeräten, mit Elementen aus den Themenbereichen:

- Kräftigung der Rückenmuskulatur unter Berücksichtigung von funktionalen Aspekten
- Training des Faszien-systems mit Fokus auf das Lösen von Verkürzungen und Verklebungen
- Einsatz von Entspannungstechniken, um den Effekt von Ruhe und Erholung zur Regeneration des Körpers zu nutzen

Im Rahmen des Kursprogrammes kann auf individuelle Wünsche in Abstimmung mit der Gruppe eingegangen werden. Tipps zur Haltungsschule werden natürlich nicht fehlen.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

405

mittwochs von 09:30 bis 10:30 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5

Zeitraum

13.01. bis 31.03.2021

Einheiten

10

Ausfallzeiten

03.02., 17.02.

Trainer

Heike Schemmer-Schlapp - Fitness- und Aerobictrainerin, spezialisiert in den Themen Pilates, Rücken, Yogalates, Entspannung und Faszien

Mitglieder

55,00 Euro

Nicht-Mitglieder

99,00 Euro

406

Rückenfit 60 plus

Dieser Kurs ist speziell für Interessierte ab 60 Jahren. Zuerst wird ein abwechslungsreiches Aufwärmprogramm durchgeführt, danach dienen intensive Kräftigungsübungen der Stärkung der Rücken-, Bauch-, Schulter- und Beckenmuskulatur. Ebenso fließen Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung in das Stundenbild ein. So entsteht eine effektive Kombination für eine aufrechte und rückergerechte Körperhaltung.

Um Verspannungen zu lösen und den täglichen Stress abzubauen, wird am Ende der Stunden ein entspannendes und lockerndes Dehnungsprogramm durchgeführt.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

406

mittwochs von 17:00 bis 18:00 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3

Zeitraum

13.01. bis 31.03.2021

Einheiten

10

Ausfallzeiten

03.02., 17.02.

Trainer

Heike Schemmer-Schlapp - Fitness- und Aerobictrainerin, spezialisiert in den Themen Pilates, Rücken, Yogalates, Entspannung und Faszien

Mitglieder

55,00 Euro

Nicht-Mitglieder

99,00 Euro

407

Rückenfitness & Entspannung

Wer kennt es nicht: dieses schmerzende Gefühl im Rücken und/oder Nacken? Dieser Kurs ist optimal zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und zur positiven Beeinflussung bei bereits bestehenden Rückenproblemen geeignet. Ziel ist es, muskuläre Dysbalancen zu beseitigen, um eine gesunde und natürliche Körperhaltung zu ermöglichen. Dies wird erreicht durch:

- Moderates Herz-Kreislauf-Training im Rahmen der Erwärmung
- Mobilisationsübungen zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit
- Funktionelles Kraftaufbautraining der Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur sowie des Schulter-Nacken-Bereiches
- Übungen zur Dehnung der Muskulatur
- Entspannungsverfahren und Achtsamkeitsübungen

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

407

mittwochs von 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3

Zeitraum

13.01. bis 31.03.2021

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainer

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

Mitglieder

82,50 Euro

Nicht-Mitglieder

148,50 Euro

408

Rund - na und!

Bewegung für Frauen mit Übergewicht

Übergewicht kann viele Ursachen haben. Zu den wichtigsten zählen ungünstige Ernährungsgewohnheiten, mangelnde Bewegung und psychische Faktoren.

Rund - na und? Fitness ist für alle da! Dieser Kurs beginnt mit einem Aufwärmprogramm, bestehend aus einfachen Aerobic-Schritten zu schwungvoller Musik. Dies stärkt das Herz-Kreislauf-System und kurbelt die Fettverbrennung an. Ein weiterer Schwerpunkt liegt in wohldosierten Übungen aus der Wirbelsäulen- und Bauch-Beine-Po-Gymnastik. Hierbei wird darauf geachtet, dass Ihre Wirbelsäule und Gelenke entlastet und Ihre Muskeln aufgebaut werden. Ein abschließendes Stretching und/oder eine Entspannung runden die Stunden ab.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

408

donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3

Zeitraum

14.01. bis 18.03.2021

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Rainer Peichl - Diplom- und Fitnessinstructor B-Lizenz,
Diplomchoreograph A-Lizenz

Mitglieder

46,20 Euro

Nicht-Mitglieder

83,60 Euro

409

Rückenkrafttraining

In diesem Kurs lernen Sie eine andere Variante des Rückentrainings kennen: das Circuit-Sequenz-Training. Hierbei werden ca. 17 unterschiedliche Stationen aufgebaut, die Sie nacheinander in einer bestimmten Reihenfolge ausführen. Zur Gestaltung der einzelnen Stationen werden unterschiedliche Hilfsmittel wie z.B. Bänke oder Bälle eingesetzt.

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

Die Stunde beginnt mit einer spielerischen Aufwärmphase. Danach führen Sie Übungen an den Stationen durch, wobei die Belastungsphasen immer wieder durch eine aktive Pausengestaltung unterbrochen werden. Den Abschluss der Stunde bildet ein lockernes und entspannendes Dehnungsprogramm.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

409

donnerstags von 18:30 bis 19:30 Uhr

Ort

SPORTGARTEN - Rebstöcker Weg 15 - Sporthalle

Zeitraum

14.01. bis 18.03.2021

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

Trainer

Michael Tautz - Diplom Sportwissenschaftler, hauptamtlicher Sportlehrer der FTG Frankfurt

Mitglieder

46,20 Euro

Nicht-Mitglieder

83,60 Euro

410

Feldenkrais®

Wussten Sie, dass es „intelligente Bewegungen“ gibt?

In diesen Kursen lernen Sie, sich müheloser, harmonischer und mit größerer Leichtigkeit zu bewegen. Entdecken Sie die Freude, Bewegungsabläufe zu erforschen und verbessern Sie damit Ihre Flexibilität, Ihre Koordination und Ihr Wohlbefinden. Ob im Alltag oder im Sport, oft hindern uns gewohnte Bewegungsmuster, Bewegungen in ihrer vollen Funktionalität auszuführen, was früher oder später Schmerzen verursachen kann.

Die Feldenkrais®-Methode ist für Sie geeignet, wenn Sie Ihre Bewegungsmöglichkeiten erweitern möchten, für Ihre körperlichen Schwierigkeiten einen neuen Umgang suchen und mehr Bewusstsein für sich selbst erfahren wollen. Mögliche Themen des Unterrichts sind „wie drehe ich mich leicht“, „wie richte ich mich mühelos auf“, „wie bewege ich meinen Kopf frei“ und „wie sitze ich bequem“.

Bitte bringen Sie eine Decke und ein kleines, festes Kissen sowie warme und bequeme Kleidung mit.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

410	donnerstags von 19:15 bis 20:30 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	21.01. bis 25.03.2021
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Astrid Weiß - Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Feldenkrais®-Lehrerin
Mitglieder	68,80 Euro
Nicht-Mitglieder	123,80 Euro

501 und 502

Functional Training

Funktional trainieren bedeutet, komplexe Übungen durchzuführen, die nicht nur isoliert auf eine bestimmte Muskelgruppe zielen, sondern als Ganzkörperübungen verstanden werden. Hierbei bedienen wir uns nicht nur der Eigengewicht-Übungen, sondern nehmen auch Zusatzgeräte wie Langhanteln, Schlingentrainer oder andere Formen von Gewichten zu Hilfe, um ein intensives Workout zu absolvieren.

Wer Lust auf ein kurzes, knackiges Training hat, ist in diesem Kurs genau richtig.

Zur Teilnahme an diesen Kursen benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

501

dienstags von 18:45 bis 19:45 Uhr

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 4
Zeitraum	12.01. bis 16.03.202
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Sebastian Riebold - Fitnesstrainer B-Lizenz
Mitglieder	72,60 Euro
Nicht-Mitglieder	132,00 Euro

502

mittwochs von 20:15 bis 21:15 Uhr

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 4
Zeitraum	13.01. bis 24.03.2021
Einheiten	10
Ausfallzeiten	03.02.
Trainer	Stefanie Wolf - Fachübungsleiterin C-Lizenz, DTB-Trainerin GroupFitness, Instructor Functional Training
Mitglieder	72,60 Euro
Nicht-Mitglieder	132,00 Euro

503
TRX®
Fortgeschrittene

Der TRX® Suspension-Trainer nutzt lediglich die Schwerkraft und das eigene Körpergewicht und wird genau dadurch zum einzigartigen Trainingsgerät. Ist das Schlingentraining im ersten Moment auch etwas „zittrig“, spüren Sie schnell Erfolge und merken, wie teilweise bekannte Übungen noch effektiver und wirkungsvoller sein können.

Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits Erfahrung (ca. 6 Monate) mit dem Schlingentrainer haben.

503	dienstags von 20:00 bis 21:00 Uhr
Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 4
Zeitraum	12.01. bis 16.03.202
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Sebastian Riebold - Fitnesstrainer B-Lizenz
Mitglieder	84,70 Euro
Nicht-Mitglieder	154,00 Euro

701

Salsa

Einsteiger

Salsa - der lateinamerikanische Tanz mit Feuer. Sie ist ein rhythmischer, schneller und lebendiger Tanzstil, der auch romantische Elemente enthält. Egal, ob jung oder alt, sportlich oder unsportlich, extrovertiert oder schüchtern - Salsa ist für jeden geeignet. Für viele ist sie mehr als nur Tanz, sie ist ein Lebensgefühl. Salsa tanzen erhöht das Selbstbewusstsein, macht beweglich und fit.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

Für diesen Kurs können Sie sich nur paarweise anmelden.

701	mittwochs von 19:30 bis 20:30 Uhr
Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 57
Zeitraum	13.01. bis 17.03.2021
Einheiten	10
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Periklis Kalaitzis - World Cup Sieger, Deutscher Meister, internationaler TV-Choreograf
Mitglieder	46,20 Euro
Nicht-Mitglieder	83,60 Euro