

Premium-Kurse

September - Dezember 2021

Fit & Vital; Functional Playground

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
15:15-16:05 Uhr # 041 Kinder-Ballett (4-6 J.) SPORTPUNKT Raum 7 mit Sabine Jugert 06.09.-06.12. – 12 Einheiten M: 84,70 € NM: 127,60 € 11.10., 18.10.	15:00-16:00 Uhr # 442 Osteoporose-Gymnastik SPORTPUNKT Raum 5 mit Lucie Schreier 07.09.-07.12. – 12 Einheiten M: 66,00 € NM: 118,80 € 06.10., 12.10.	17:00-18:00 Uhr # 445 Rückenfit 60 plus SPORTFABRIK Gym 3 mit Heike Schemmer-Schlapp 06.10.-08.12. – 10 Einheiten M: 55,00 € NM: 99,00 €	08:45-09:45 Uhr # 443 Osteoporose-Gymnastik SPORTPUNKT Raum 6 mit Lucie Schreier 09.09.-09.12. – 12 Einheiten M: 66,00 € NM: 118,80 € 07.10., 14.10.	<div style="border: 2px solid #e91e63; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>Weitere Informationen und Anmeldeformulare: www.ftg-frankfurt.de</p> </div>
16:15-17:15 Uhr # 042 Kinder-Ballett (6-9 J.) SPORTPUNKT Raum 7 mit Sabine Jugert 06.09.-06.12. – 12 Einheiten M: 101,60 € NM: 153,10 € 11.10., 18.10.	16:15-17:45 Uhr # 444 Bewegen statt schonen SPORTFABRIK Gym 3 mit Gabi Grünzinger 21.09.-30.11. – 10 Einheiten M: 69,30 € NM: 125,40 € 19.10.	18:00-19:30 Uhr # 446 Rückenfitness & Entspannung SPORTFABRIK Gym 3 / Outdoor mit Doris Schmidt 22.09.-08.12. – 12 Einheiten M: 82,50 € NM: 148,50 €	15:00-15:45 Uhr # 043 (3-4 J.) 16:00-16:45 Uhr # 044 (5-6 J.) Kreativer Kindertanz SPORTPUNKT Raum 7 mit Gwendoline Brunner 09.09.-09.12. – 12 Einheiten M: 84,70 € NM: 127,60 € 14.10., 21.10.	
18:45-19:45 Uhr # 441 Rückenfitness SPORTPUNKT Raum 7 mit Vasilis Makridis 06.09.-06.12. – 12 Einheiten M: 55,40 € NM: 100,30 € 11.10., 18.10.	18:45-19:45 Uhr # 541 Functional Training SPORTFABRIK Gym 3 mit Sebastian Riebold 07.09.-07.12. – 12 Einheiten M: 87,10 € NM: 158,40 € 12.10., 19.10.	20:00-21:00 Uhr # 542 Functional Training SPORTFABRIK Gym 3 mit Steffi Wolf 01.09.-08.12. – 12 Einheiten M: 87,10 € NM: 158,40 € 15.09., 19.10., 20.10.	18:00-19:00 Uhr # 447 Rund - na und! SPORTFABRIK Gym 3 mit Rainer Peichl 09.09.-09.12. – 12 Einheiten M: 55,40 € NM: 100,30 € 14.10., 21.10.	
K Für Kinder & Jugendliche [E] Einsteiger [M] Mittelstufe [F] Fortgeschrittene	20:00-21:00 Uhr # 543 TRX [F] SPORTFABRIK Gym 3 mit Sebastian Riebold 07.09.-07.12. – 12 Einheiten M: 92,40 € NM: 168,00 € 12.10., 19.10.		18:30-19:30 Uhr # 448 Rückenkrafttraining SPORTGARTEN Sporthalle mit Michael Tautz 16.09.-02.12. – 10 Einheiten M: 46,20 € NM: 83,60 € 14.10., 21.10.	<p>Bitte mitbringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Großes Handtuch • Eigene Matte • Getränk in Plastikflaschen
			19:15-20:30 Uhr # 449 Feldenkrais® SPORTFABRIK Gym 3 mit Astrid Weiß 16.09.-02.12. – 11 Einheiten M: 75,70 € NM: 136,20 € 14.10.	

Änderungen vorbehalten! Stand: 26.07.2021



SPORTPUNKT der FTG Frankfurt
 Marburger Str. 28
 60487 Frankfurt



SPORTFABRIK der FTG Frankfurt
 Ginnheimer Str.47
 60487 Frankfurt



SPORTFABRIK der FTG Frankfurt
 Rebstöcker Weg 15
 60489 Frankfurt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17:15-18:15 Uhr # 341 Progressive Relaxation SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 06.09.-06.12. – 12 Einheiten M: 66,00 € NM: 118,80 €	16:30-17:45 Uhr # 343 Yoga - Yin Yoga SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 07.09.-07.12. – 12 Einheiten M: 82,50 € NM: 148,50 €	18:00-19:30 Uhr # 347 Yoga - Rückenfit [M] SPORTPUNKT Raum 5 mit Nadine Koch 08.09.-08.12. – 12 Einheiten M: 83,20 € NM: 150,50 €	16:00-17:00 Uhr # 141 Kinderyoga SPORTPUNKT Raum 5 mit Julianna Fésüs 09.09.-09.12. – 12 Einheiten M: 55,40 € NM: 100,30 €	09:15-10:30 Uhr # 355 Yoga - Hatha Yoga Flow [F] SPORTPUNKT Raum 6 mit Godula Voigt 10.09.-10.12. – 12 Einheiten M: 74,20 € NM: 135,30 €
18:30-19:45 Uhr # 342 Yoga - Meditativ [E-M] SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 06.09.-06.12. – 12 Einheiten M: 82,50 € NM: 148,50 €	17:55-19:10 Uhr # 344 Yoga - Yin Yoga SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 07.09.-07.12. – 12 Einheiten M: 82,50 € NM: 148,50 €	18:00-19:15 Uhr # 348 Yoga - Aerial Yin Deep SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 08.09.-13.10. – 6 Einheiten M: 54,50 € NM: 99,00 €	18:00-19:15 Uhr # 351 Yoga - Power Yoga SPORTPUNKT Raum 5 mit Maureen Brülls 09.09.-09.12. – 12 Einheiten M: 69,30 € NM: 125,40 €	18:00-19:15 Uhr # 356 Yoga mit Klangschalen SPORTPUNKT Raum 5 mit Petra Heller 10.09.-10.12. – 12 Einheiten M: 69,30 € NM: 125,40 €
	17:45-18:45 Uhr # 345 Pilates SPORTPUNKT Raum 5 mit Ann-Kathrin Petith 07.09.-07.12. – 12 Einheiten M: 55,40 € NM: 100,30 €	18:00-19:15 Uhr # 349 Yoga - Aerial Yin Deep SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 27.10.-01.12. – 6 Einheiten M: 54,50 € NM: 99,00 €	19:30-20:45 Uhr # 352 Yoga - Aerial Yoga SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 09.09.-14.10. – 6 Einheiten M: 54,50 € NM: 99,00 €	
	18:30-20:00 Uhr # 346 Yoga - Mindful Hatha Yoga [M] SPORTPUNKT Raum 6 mit Ulrike Klabunde 07.09.-07.12. – 12 Einheiten M: 83,20 € NM: 150,50 €	19:45-20:45 Uhr # 350 Yoga & Pilates SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 08.09.-08.12. – 12 Einheiten M: 55,40 € NM: 100,30 €	19:30-20:45 Uhr # 353 Yoga - Aerial Yoga SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 28.10.-02.12. – 6 Einheiten M: 54,50 € NM: 99,00 €	19:30-20:45 Uhr # 354 Yoga für den Rücken SPORTPUNKT Raum 5 mit Helmut Zilliox 09.09.-09.12. – 12 Einheiten M: 69,30 € NM: 125,40 €
K Für Kinder & Jugendliche [E] Einsteiger [M] Mittelstufe [F] Fortgeschrittene				

Änderungen vorbehalten! Stand: 26.07.2021



SPORTPUNKT der FTG Frankfurt
 Marburger Str. 28
 60487 Frankfurt



SPORTFABRIK der FTG Frankfurt
 Ginnheimer Str.47
 60487 Frankfurt



SPORTFABRIK der FTG Frankfurt
 Rebstöcker Weg 15
 60489 Frankfurt

FÜNF 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!**

- 1** Durch das Buchen einer begrenzten Anzahl von Einheiten können Sie neue Angebote ausprobieren oder auch für Sie interessante Inhalte vertiefen.
- 2** Sie trainieren in kleinen, festen Gruppen.
- 3** Wir gewährleisten Ihnen eine individuelle Betreuung durch unsere hochqualifizierten Kursleiter.
- 4** Durch aufbauende Kursinhalte spüren Sie schnell Fortschritte.
- 5** 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!

KINDER & JUGENDLICHE

041	Ballett (4 bis 6 Jahre)	7
042	Ballett (6 bis 9 Jahre)	7
043	Kreativer Kindertanz (3 bis 4 Jahre)	8
044	Kreativer Kindertanz (5 bis 6 Jahre)	8
141	Kinderyoga (5 bis 9 Jahre)	9

ERWACHSENE

BODY & MIND

341	Progressive Relaxation	10
342	Yoga - Meditativ [Einsteiger bis Mittelstufe]	11
343 / 344	Yoga - Yin Yoga	12
345	Pilates	13
346	Yoga - Mindful Hatha Yoga [Mittelstufe]	14
347	Yoga - Rückenfit [Mittelstufe]	15
348 / 349	Yoga - Aerial Yin Deep	16
350	Yoga & Pilates	17
351	Yoga - Power Yoga	18
352 / 353	Yoga - Aerial Yoga	19
354	Yoga für den Rücken	20
355	Yoga - Hatha Yoga Flow [Fortgeschrittene]	21
356	Yoga mit Klangschalen	22

FIT & VITAL

441	Rückenfitness	23
442 / 443	Osteoporose-Gymnastik	24
444	Bewegen statt schonen	25
445	Rückenfit 60 plus	26
446	Rückenfitness & Entspannung	27
447	Rund - na und!	28
448	Rückenkrafttraining	29
449	Feldenkrais®	30

FUNCTIONAL & HIGH INTENSITY

541 / 542	Functional Training	31
543	TRX [Fortgeschrittene]	32

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.

Sollte erneut ein Lockdown von Seiten der Regierung angeordnet werden, werden wir Ihnen die Kurseinheiten, die nicht stattfinden können, selbstverständlich erstatten.

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: 20.07.2021

041 und 042**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.

041**montags von 15:15 bis 16:05 Uhr**

4 bis 6 Jahre

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

Zeitraum 06.09. bis 06.12.2021

Einheiten 12

Ausfallzeiten 11.10., 18.10.

Trainer **Sabine Jugert** - Tanzpädagogin

Mitglieder 84,70 Euro

Nicht-Mitglieder 127,60 Euro

042**montags von 16:15 bis 17:15 Uhr**

6 bis 9 Jahre

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

Zeitraum 06.09. bis 06.12.2021

Einheiten 12

Ausfallzeiten 11.10., 18.10.

Trainer **Sabine Jugert** - Tanzpädagogin

Mitglieder 101,60 Euro

Nicht-Mitglieder 153,10 Euro

043 und 044

Kreativer Kindertanz

Bewegungsfreude, Kreativität und Phantasie – das sind die Grundlagen des kreativen Kindertanzes. Dieses Sportangebot gibt den Kindern Raum zur Entdeckung ihrer natürlichen Bewegungsimpulse und schult dabei unter anderem Haltung, Motorik und Koordination. Es ist somit der ideale Weg, die körperlichen Fähigkeiten und die Kreativität der Kinder zu fördern.

043

3 bis 4 Jahre

donnerstags von 15:00 bis 15:45 Uhr

044

5 bis 6 Jahre

donnerstags von 16:00 bis 16:45 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7

Zeitraum

09.09. bis 09.12.2021

Einheiten

12

Ausfallzeiten

14.10., 21.10.

Trainer

Gwendoline Brunner - Tanztherapeutin

Mitglieder

84,70 Euro

Nicht-Mitglieder

127,60 Euro

141

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 eine Massage am Schluss.

Die Übungen werden spielerisch mit anderen Elementen, z.B. Toben und Trommeln und mit verschiedenen Spielen verbunden.

141

donnerstags von 16:00 bis 17:00 Uhr

5 bis 9 Jahre

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5

Zeitraum

09.09. bis 09.12.2021

Einheiten

12

Ausfallzeiten

14.10., 21.10.

Trainerin

Julianna Fésüs - Yogalehrerin, Erzieherin

Mitglieder

55,40 Euro

Nicht-Mitglieder

100,30 Euro

341

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 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.

341

montags von 17:15 bis 18:15 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - **Gym 3**

Zeitraum

06.09. bis 06.12.2021

Einheiten

12

Ausfallzeiten

18.10., 08.11.

Trainer

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

Mitglieder

66,00 Euro

Nicht-Mitglieder

118,80 Euro

342

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 die 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.

342

montags von 18:30 bis 19:45 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - **Gym 3**

Zeitraum

06.09. bis 06.12.2021

Einheiten

12

Ausfallzeiten

18.10., 08.11.

Trainer

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

Mitglieder

82,50 Euro

Nicht-Mitglieder

148,50 Euro

343 und 344

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 Bindegewebsschichten (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.

343

dienstags von 16:30 bis 17:45 Uhr

344

dienstags von 17:55 bis 19:10 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - **Gym 3**

Zeitraum

07.09. bis 07.12.2021

Einheiten

12

Ausfallzeiten

12.10., 19.10.

Trainer

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

Mitglieder

82,50 Euro

Nicht-Mitglieder

148,50 Euro

345

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 diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.

345

dienstags von 17:45 bis 18:45 Uhr

Ort

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

Zeitraum

07.09. bis 07.12.2021

Einheiten

12

Ausfallzeiten

12.10., 19.10.

Trainer

Ann-Kathrin Petith - Pilatetrainerin, Trainerin Breitensport
Fitness und Gesundheit

Mitglieder

55,40 Euro

Nicht-Mitglieder

100,30 Euro

346

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.

346

dienstags von 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6

Zeitraum

07.09. bis 07.12.2021

Einheiten

12

Ausfallzeiten

12.10., 19.10.

Trainer

Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin,
Tanztherapeutin

Mitglieder

83,20 Euro

Nicht-Mitglieder

150,50 Euro

347

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.

347

mittwochs von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort

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

Zeitraum

08.09. bis 08.12.2021

Einheiten

12

Ausfallzeiten

13.10., 20.10.

Trainer

Nadine Koch - Yogalehrerin, ausgebildet in Yoga-Therapie

Mitglieder

83,20 Euro

Nicht-Mitglieder

150,50 Euro

348 und 349

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 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 diesen Kursen sollten Sie bereits erste Yoga-Erfahrung haben.

348

mittwochs von 18:00 bis 19:15 Uhr

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	08.09. bis 13.10.2021
Einheiten	6
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	54,50 Euro
Nicht-Mitglieder	99,00 Euro

349

mittwochs von 18:00 bis 19:15 Uhr

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	27.10. bis 01.12.2021
Einheiten	6
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	54,50 Euro
Nicht-Mitglieder	99,00 Euro

350

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.

350

mittwochs von 19:45 bis 20:45 Uhr

Ort

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

Zeitraum

08.09. bis 08.12.2021

Einheiten

12

Ausfallzeiten

13.10., 20.10.

Trainer

Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin,
Tanztherapeutin

Mitglieder

55,40 Euro

Nicht-Mitglieder

100,30 Euro

351

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.

351

donnerstags von 18:00 bis 19:15 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5

Zeitraum

09.09. bis 09.12.2021

Einheiten

12

Ausfallzeiten

14.10., 21.10.

Trainer

Maureen Brülls - Yogalehrerin

Mitglieder

69,30 Euro

Nicht-Mitglieder

125,40 Euro

352 und 353

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 diesen Kursen sollten Sie bereits erste Yoga-Erfahrung haben.

352

donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	09.09. bis 14.10.2021
Einheiten	6
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	54,50 Euro
Nicht-Mitglieder	99,00 Euro

353

donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 7
Zeitraum	28.10. bis 02.12.2021
Einheiten	6
Ausfallzeiten	keine
Trainer	Ulrike Klabunde - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	54,50 Euro
Nicht-Mitglieder	99,00 Euro

354

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.

354

donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5

Zeitraum

09.09. bis 09.12.2021

Einheiten

12

Ausfallzeiten

14.10., 21.10.

Trainer

Helmut Zilliox - Yogalehrer

Mitglieder

69,30 Euro

Nicht-Mitglieder

125,40 Euro

355

YOGA - HATHA YOGA FLOW

[Fortgeschrittene]

In diesem Kurs werden diverse anspruchsvolle Yoga Flows mit fließenden Übergängen von einer Asana in die andere erarbeitet. Balance und Koordination werden genauso trainiert wie die Kraft der eigenen Mitte.

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

355

freitags von 09:15 bis 10:30 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6

Zeitraum

10.09. bis 10.12.2021

Einheiten

12

Ausfallzeiten

15.10., 22.10.

Trainer

Godula Voigt - Inside Yoga-Lehrerin, Übungsleiterin B-Lizenz
Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem,
Pilates-Lehrerin

Mitglieder

74,20 Euro

Nicht-Mitglieder

135,30 Euro

356

YOGA MIT KLANGSCHALEN

Dieser meditative, tiefenentspannende Yoga-Kurs mit Klangschalen ist perfekt für alle geeignet, die dem Alltag 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.

356

freitags von 17:00 bis 18:15 Uhr

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5
Zeitraum	10.09. bis 10.12.2021
Einheiten	12
Ausfallzeiten	15.10., 22.10.
Trainer	Petra Heller - Yogalehrerin, tibetische Klangbehandlerin, Gongspielerin nach Klangheilung von Sat Subagh
Mitglieder	69,30 Euro
Nicht-Mitglieder	125,40 Euro

441

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.

441

montags von 18:45 bis 19:45 Uhr

Ort

SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - **Raum 6**

Zeitraum

06.09 bis 06.12.2021

Einheiten

12

Ausfallzeiten

11.10., 18.10.

Trainer

Vasilis Makridis - Übungsleiter B-Lizenz Sport in der Prävention

Mitglieder

55,40 Euro

Nicht-Mitglieder

100,30 Euro

442 und 443**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.

442**dienstags von 15:00 bis 16:00 Uhr**

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 5
Zeitraum	07.09. bis 07.12.2021
Einheiten	12
Ausfallzeiten	05.10., 12.10.
Trainer	Lucie Schreier - Osteoporosetrainerin, Pilatetrainerin, Rücken- und Gesundheitstrainerin
Mitglieder	66,00 Euro
Nicht-Mitglieder	118,80 Euro

443**donnerstags von 08:45 bis 09:45 Uhr**

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - Raum 6
Zeitraum	09.09. bis 09.12.2021
Einheiten	12
Ausfallzeiten	07.10., 14.10.
Trainer	Lucie Schreier - Osteoporosetrainerin, Pilatetrainerin, Rücken- und Gesundheitstrainerin
Mitglieder	66,00 Euro
Nicht-Mitglieder	118,80 Euro

444

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.

444

dienstags von 16:15 bis 17:45 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - **Gym 3**

Zeitraum

21.09. bis 30.11.2021

Einheiten

10

Ausfallzeiten

19.10.

Trainer

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

Mitglieder

69,30 Euro

Nicht-Mitglieder

125,40 Euro

445

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 rückerhaltende 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.

445

mittwochs von 17:00 bis 18:00 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - **Gym 3**

Zeitraum

06.10. bis 08.12.2021

Einheiten

10

Ausfallzeiten

keine

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

446

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.

446

mittwochs von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - **Gym 3**

Bei gutem Wetter outdoor

Zeitraum

22.09. bis 08.12.2021

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

447

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.

447

donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - **Gym 3**

Zeitraum

09.09. bis 09.12.2021

Einheiten

12

Ausfallzeiten

14.10., 21.10.

Trainer

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

Mitglieder

55,40 Euro

Nicht-Mitglieder

100,30 Euro

448

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.

448

donnerstags von 18:30 bis 19:30 Uhr

Ort

SPORTGARTEN - Rebstöcker Weg 15 - **Sporthalle**

Zeitraum

16.09. bis 02.12.2021

Einheiten

10

Ausfallzeiten

14.10., 21.10.

Trainer

Michael Tautz - Diplom Sportwissenschaftler,
hauptamtlicher Sportlehrer der FTG Frankfurt

Mitglieder

46,20 Euro

Nicht-Mitglieder

83,60 Euro

449

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.

449

donnerstags von 19:15 bis 20:30 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - **Gym 3**

Zeitraum

16.09. bis 02.12.2021

Einheiten

11

Ausfallzeiten

14.10.

Trainer

Astrid Weiß - Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin,
Feldenkrais®-Lehrerin

Mitglieder

75,70 Euro

Nicht-Mitglieder

136,20 Euro

541 und 542**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.

541**dienstags von 18:45 bis 19:45 Uhr**

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	07.09. bis 07.12.2021
Einheiten	12
Ausfallzeiten	12.10., 19.10.
Trainer	Sebastian Riebold - Fitnesstrainer B-Lizenz
Mitglieder	87,10 Euro
Nicht-Mitglieder	158,40 Euro

542**mittwochs von 20:00 bis 21:00 Uhr**

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - Gym 3
Zeitraum	01.09. bis 08.12.2021
Einheiten	12
Ausfallzeiten	15.09., 13.10., 20.10.
Trainer	Stefanie Wolf - Fachübungsleiterin C-Lizenz, DTB-Trainerin GroupFitness, Instructor Functional Training
Mitglieder	87,10 Euro
Nicht-Mitglieder	158,40 Euro

543

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.

543

dienstags von 20:00 bis 21:00 Uhr

Ort

SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - **Gym 3**

Zeitraum

07.09. bis 07.12.2021

Einheiten

12

Ausfallzeiten

12.10., 19.10.

Trainer

Sebastian Riebold - Fitnesstrainer B-Lizenz

Mitglieder

92,40 Euro

Nicht-Mitglieder

168,00 Euro