


Bambini-Kurse

02-2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
	 <p>Weitere Informationen und Anmeldeformulare: www.ftg-frankfurt.de</p>	09:30-10:30 Uhr # 800 – 801 Baby-Fit (6 – 12 Monate) SPORTFABRIK Gym 3 mit Sandra Henig		10:00-11:15 Uhr # 611 Rückbildung MIT Kind SPORTFABRIK Gym 3 mit Simone Eck	
12:00-13:15 Uhr # 610 Rückbildung MIT Kind SPORTFABRIK Gym 3 mit Doris Kleiner		09:45-10:45 Uhr # 700 Indoor Cycling für Mütter SPORTFABRIK Gym 3 mit Anke Nels		11:30-12:45 Uhr # 612 Rückbildung MIT Kind SPORTFABRIK Gym 3 mit Simone Eck	
		10:45-11:45 Uhr # 802 – 803 Baby-Fit (6 – 12 Monate) SPORTFABRIK Gym 3 mit Sandra Henig			
15:30-16:30 Uhr # 720 Functional Training mit Baby SPORTFABRIK Gym 3 mit Anke Nels		11:00-12:00 Uhr # 710 Functional Training für Mütter SPORTFABRIK Gym 3 mit Anke Nels			
17:00-18:15 Uhr # 500 Yoga für Schwangere – Hatha Yoga^s SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic			12:00-13:00 Uhr # 810 – 811 Mini-Fit (1 – 2 Jahre) SPORTFABRIK Gym 3 mit Sandra Henig		Bitte mitbringen: <ul style="list-style-type: none"> • Großes Handtuch • Saubere Hallenschuhe • Getränk in Plastikflaschen
		20:15-21:30 Uhr # 600 Rückbildung OHNE Kind SPORTFABRIK Gym 3 mit Doris Kleiner	13:15-14:15 Uhr # 820 – 821 Baby-Massage (3 – 12 Monate) SPORTFABRIK Gym 3 mit Sandra Henig		

§ zertifizierter Präventioskurs nach §20 SGB V



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**

- 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
- Gute Laune und Motivation

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei unseren Premium-Kursen!

PREMIUM-KURSE



Schwangere

B 500	Yoga für Schwangere – Hatha Yoga	6
--------------	----------------------------------	---

Junge Mütter

B 600	Rückbildungsgymnastik (ohne Kind)	7
B 610	Rückbildungsgymnastik (mit Kind)	8
B 611 – 612	Rückbildungsgymnastik (mit Kind)	8
B 700	Indoor Cycling für Mütter (mit Kind)	10
B 710	Functional Training für Mütter (mit Kind)	12
B 720	Functional Training mit Baby (ohne separate Kinderbetreuung)	12

Babys

B 800 – 801	Baby-Fit (6 – 12 Monate)	13
B 802 – 803	Baby-Fit (6 – 12 Monate)	14
B 810 – 811	Mini-Fit (1 – 2 Jahre)	15
B 820 – 821	Baby-Massage (3 – 12 Monate)	16

INFORMATION

Wenn Sie noch Fragen haben oder nähere Auskünfte benötigen, stehen Ihnen unsere Mitarbeiter in unseren u. a. Sportzentren selbstverständlich gerne zur Verfügung.

SPORTFABRIK der FTG Frankfurt

**Ginnheimer Str. 47
60487 Frankfurt**



Telefon 069 970 721-0
Fax 069 970 721-24
info@ftg-sportfabrik.de
www.ftg-sportfabrik.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag	07:00-22:00 Uhr
Samstag und Sonntag	09:00-20:00 Uhr
Feiertag	09:00-17:00 Uhr

Bitte beachten Sie, dass die **SPORTFABRIK** der FTG Frankfurt am 01.01. und 25.12. eines Jahres geschlossen ist.

SPORTPUNKT der FTG Frankfurt

**Marburger Str. 28
60487 Frankfurt**



Telefon 069 970 803-0
Fax 069 779 015
info@ftg-frankfurt.de
www.ftg-frankfurt.de

Öffnungszeiten unseres Empfangs:

Mo. bis Fr.	08:30-12:30 Uhr
Mo. und Di.	13:45-21:15 Uhr
Mi.	15:15-21:30 Uhr
Do.	15:00-21:15 Uhr
Fr.	14:00-21:15 Uhr
Sa.	08:30-15:30 Uhr

Bitte beachten Sie, dass an Feiertagen der Empfang im **SPORTPUNKT** der FTG Frankfurt nicht besetzt ist und während der Schulferien die Öffnungszeiten eingeschränkt sind.

ANMELDUNG

Für die verbindliche Teilnahme an unseren Premium-Kursen ist eine vorherige Kursanmeldung erforderlich. Das Formular hierfür erhalten Sie auf unserer Homepage – im Downloadcenter unter Kursformulare oder in unseren Sportzentren der FTG Frankfurt. Es gilt das Prinzip: Wer zuerst kommt, mahlt zuerst.

Ist ein Premium-Kurs belegt oder kommt nicht zustande, informieren wir Sie umgehend. Bitte geben Sie auf dem Kursformular eine E-Mail-Adresse an, da wir Ihnen die Bestätigung auch zusätzlich, zusammen mit dem Abbuchungstermin sowie Ihrer Mandatsreferenznummer, per Mail zukommen lassen. Sollte ein Kurs zum Zeitpunkt Ihrer Anmeldung ausgebucht sein, informieren wir Sie umgehend.

Bitte beachten Sie, dass das Formular vollständig ausgefüllt sein muss. Dies gilt auch für den unteren Abschnitt der Abbuchungsermächtigung – diese benötigen wir in jedem Fall, wenn Sie uns die Anmeldung per Post, Mail oder Fax zukommen lassen. Die Begleichung der Kursgebühr per Barzahlung oder EC-Karte ist nur parallel mit der Kursanmeldung in den Sportzentren vor Ort möglich. Das Bezahlen per Überweisung ist leider nicht möglich!

Die unterstützende Kinderbetreuung für Ihr zuletzt geborenes Kind, das maximal 12 Monate alt sein sollte, erfolgt durch unser qualifiziertes Personal.

Für Anmeldungen mit Zwillingen bitten wir, dies auf dem Kursformular zu vermerken.

Kursanmeldungen sind verbindlich und Kurswechsel nur in Ausnahmefällen und in Absprache mit der Verwaltung möglich. Nähere Informationen finden Sie in unseren AGBs.

Erstattung durch Ihre Krankenkasse

Gekennzeichnete Kurse[§] und von staatlich-examinierten Hebammen geleitete Rückbildungskurse können von Ihrer Krankenkasse anteilig übernommen werden. Bitte beachten Sie hierzu die gesonderten Anmeldeformulare und Bedingungen.

Für andere Kurse aus unserem Premium-Kursprogramm gilt die vorherige individuelle Absprache mit Ihrer Krankenkasse. Diese werden zumeist nicht bezuschusst, da sie nicht unter die Präventionskurse nach § 20 SGB V fallen.

Für jegliche Nicht-Erstattungen seitens der Krankenkasse übernimmt die FTG Frankfurt keine Verantwortung.

B 500

YOGA FÜR SCHWANGERE – HATHA YOGA[§]

Yoga ist ein jahrtausendealter, ganzheitlicher Übungsweg mit dem Ziel, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und die Aufmerksamkeit auf den Atemfluss zu lenken. Auch trägt Yoga zur Stressreduzierung und Entspannung bei, während Körper und Geist gekräftigt werden. Dehnungs- und Entspannungsübungen helfen dabei, Ihren Körper bewusster wahrzunehmen. Spezielle, ruhige Übungen für Schwangere machen die Besonderheit dieses Kurses aus.

Empfehlung: Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie sich mindestens in der 13. Schwangerschaftswoche befinden oder Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

Trainer	Amela Isic - Yogalehrerin
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	126,00 Euro
Nicht-Mitglieder	156,00 Euro

# B 500	montags von 17:00-18:15 Uhr
Zeitraum	12.09. bis 14.11.2022
Ausfallzeiten	03.10. und 24.10.

§ zertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V

B 600

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK*

(ohne Kind)

Ein wesentlicher Bestandteil dieses Kurses ist die Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Aber auch Übungen für Rücken, Bauch und Beine, entsprechend der Veränderungen Ihres Körpers durch die vorangegangene Schwangerschaft, werden vermittelt.

Die Hebamme kann maximal 10 Zeitstunden direkt mit der gesetzlichen Krankenkasse der Teilnehmerin abrechnen. Hierfür muss die Rückbildung bis spätestens neun Monate nach der Entbindung abgeschlossen sein. Fehlstunden werden der Teilnehmerin mit entsprechendem Gebührensatz privat in Rechnung gestellt.

Der Kurs wird um 2 zusätzliche Einheiten erweitert. Diese Leistung wird von den Krankenkassen nicht übernommen und von der Teilnehmerin selbst getragen. Sie dient der Festigung und dem Fortschritt des bereits Erlernten.

Empfehlung: Mit der Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie idealerweise 6 Wochen nach Ihrer Entbindung beginnen oder Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

Trainer	Doris Kleiner - staatl. examinierte Hebamme
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	10
Pauschale	30,00 Euro

# B 600	dienstags von 20:15-21:30 Uhr
Zeitraum	20.09. bis 29.11.2022
Ausfallzeiten	04.10.

* gesondertes Anmeldeformular beachten

B 610

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK*

(mit Kind)

Ein wesentlicher Bestandteil dieses Kurses ist die Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Aber auch Übungen für Rücken, Bauch und Beine, entsprechend der Veränderungen Ihres Körpers durch die vorangegangene Schwangerschaft, werden vermittelt.

Die Hebamme kann maximal 10 Zeitstunden direkt mit der gesetzlichen Krankenkasse der Teilnehmerin abrechnen. Hierfür muss die Rückbildung bis spätestens neun Monate nach der Entbindung abgeschlossen sein. Fehlstunden werden der Teilnehmerin mit entsprechendem Gebührensatz privat in Rechnung gestellt.

Der Kurs wird um eine Kinderbetreuung und 2 zusätzliche Einheiten erweitert. Diese Leistungen werden von den Krankenkassen nicht übernommen und von der Teilnehmerin selbst getragen. Sie dienen der Festigung und dem Fortschritt des bereits Erlernten.

Empfehlung: Mit der Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie idealerweise 6 Wochen nach Ihrer Entbindung beginnen oder Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

Trainer	Doris Kleiner - staatl. examinierte Hebamme
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	10
Pauschale	70,00 Euro

# B 610	montags von 12:00-13:15 Uhr
Zeitraum	26.09. bis 05.12.2022
Ausfallzeiten	03.10.

* gesondertes Anmeldeformular beachten

B 611 und B 612

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK*

(mit Kind)

Ein wesentlicher Bestandteil dieses Kurses ist die Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Aber auch Übungen für Rücken, Bauch und Beine, entsprechend der Veränderungen Ihres Körpers durch die vorangegangene Schwangerschaft, werden vermittelt.

Die Hebamme kann maximal 10 Zeitstunden direkt mit der gesetzlichen Krankenkasse der Teilnehmerin abrechnen. Hierfür muss die Rückbildung bis spätestens neun Monate nach der Entbindung abgeschlossen sein. Fehlstunden werden der Teilnehmerin mit entsprechendem Gebührensatz privat in Rechnung gestellt.

Der Kurs wird um eine Kinderbetreuung und 2 zusätzliche Einheiten erweitert. Diese Leistungen werden von den Krankenkassen nicht übernommen und von der Teilnehmerin selbst getragen. Sie dienen der Festigung und dem Fortschritt des bereits Erlernten.

Empfehlung: Mit der Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie idealerweise 6 Wochen nach Ihrer Entbindung beginnen oder Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

Trainer	Simone Eck - staatl. examinierte Hebamme
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	10
Pauschale	70,00 Euro

# B 611	freitags von 10:00-11:15 Uhr
Zeitraum	09.09. bis 02.12.2022
Ausfallzeiten	16.09., 28.10., 25.11.

# B 612	freitags von 11:30-12:45 Uhr
Zeitraum	09.09. bis 02.12.2022
Ausfallzeiten	16.09., 28.10., 25.11.

* gesondertes Anmeldeformular beachten

B 700

INDOOR CYCLING FÜR MÜTTER

(mit Kind)

Indoor Cycling ist ein perfektes Ausdauertraining für alle, die schnell in Form kommen wollen! In diesem Kurs können Sie bei guter Musik mit viel Spaß optimal Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskulatur trainieren. Ein kleines Workout der beim Indoor Cycling weniger beanspruchten Muskulatur rundet das Training ab.

Bitte bringen Sie zu jeder Stunde ein kleines Handtuch und ausreichend Getränke in Plastikflaschen mit. Die Indoor Cycling-Bikes können mit normalen Hallenschuhen gefahren werden, sind aber auch mit Klickpedalen (SPD-System) ausgerüstet.

Empfehlung: Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits Ihre Rückbildung abgeschlossen haben.

Trainer	Anke Nels - Sportwissenschaftlerin, Übungsleiterin für Indoor Cycling
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	7
Mitglieder	105,00 Euro
Nicht-Mitglieder	133,00 Euro

# B 700	mittwochs von 09:45-10:45 Uhr
Zeitraum	28.09. bis 23.11.2022
Ausfallzeiten	05.10., 26.10.

B 710

FUNCTIONAL TRAINING FÜR MÜTTER

(mit Kind)

Functional Training trainiert Ihren Körper multidimensional und beansprucht sowohl die tiefliegende als auch oberflächliche Muskulatur. Das Training erhöht Ihre Kraft, Ausdauer, Stabilität und belebt Ihren Körper mit Energie.

Empfehlung: Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits Ihre Rückbildung abgeschlossen haben.

Trainer	Anke Nels - Sportwissenschaftlerin, Übungsleiterin für Indoor Cycling
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	7
Mitglieder	105,00 Euro
Nicht-Mitglieder	133,00 Euro

# B 710	mittwochs von 11:00-12:00 Uhr
Zeitraum	28.09. bis 23.11.2022
Ausfallzeiten	05.10., 26.10.

B 720

FUNCTIONAL TRAINING MIT BABY

(ohne separate Kinderbetreuung)

In diesem Kurs werden verschiedene Übungen für Ihre Ausdauer, Stabilität und zur Kräftigung Ihrer Muskulatur durchgeführt. Das Baby ist in die komplette Stunde eingebunden und verstärkt als mitwachsendes Gewicht die Intensität der Übungen.

Empfehlung: Zur Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits Ihre Rückbildung abgeschlossen haben.

Trainer	Anke Nels - Sportwissenschaftlerin, Übungsleiterin für Indoor Cycling
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	8
Mitglieder	84,00 Euro
Nicht-Mitglieder	105,00 Euro

# B 720	montags von 15:30-16:30 Uhr
Zeitraum	19.09. bis 21.11.2022
Ausfallzeiten	03.10., 24.10.

B 800 und B 801**BABY-FIT****(6 – 12 Monate)**

„Baby-Fit“ richtet sich an Mütter und Väter, die mit ihrem Nachwuchs in spielerischer Bewegung gemeinsame Stunden verbringen möchten.

Durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen wird Ihr Baby in seiner Entwicklung gefördert und die Bindung zu den Eltern gestärkt. Fingerspiele, Bewegungslieder, Tast- und Greifspiele sowie Geschicklichkeitsübungen gehören genauso zum Stundenaufbau wie gemeinsames Krabbeln, Toben und Singen.

Trainer	Sandra Henig - Massagetherapeutin, Kursleiterin für Kinderkurse
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	7
Mitglieder	84,00 Euro
Nicht-Mitglieder	105,00 Euro

# B 800	mittwochs von 09:30-10:30 Uhr
Zeitraum	07.09. bis 19.10.2021
Ausfallzeiten	keine

# B 801	mittwochs von 09:30-10:30 Uhr
Zeitraum	09.11. bis 21.12.2022
Ausfallzeiten	keine

B 802 und B 803

BABY-FIT

(6 – 12 Monate)

„Baby-Fit“ richtet sich an Mütter und Väter, die mit ihrem Nachwuchs in spielerischer Bewegung gemeinsame Stunden verbringen möchten.

Durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen wird Ihr Baby in seiner Entwicklung gefördert und die Bindung zu den Eltern gestärkt. Fingerspiele, Bewegungslieder, Tast- und Greifspiele sowie Geschicklichkeitsübungen gehören genauso zum Stundenaufbau wie gemeinsames Krabbeln, Toben und Singen.

Trainer	Sandra Henig - Massagetherapeutin, Kursleiterin für Kinderkurse
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	7
Mitglieder	84,00 Euro
Nicht-Mitglieder	105,00 Euro

# B 802	mittwochs von 10:45-11:45 Uhr
Zeitraum	07.09. bis 19.10.2021
Ausfallzeiten	keine

# B 803	mittwochs von 10:45-11:45 Uhr
Zeitraum	09.11. bis 21.12.2022
Ausfallzeiten	keine

B 810 und B 811

MINI-FIT

(1 – 2 Jahre)

„Mini-Fit“ richtet sich an Mütter und Väter, die mit ihrem Nachwuchs in spielerischer Bewegung gemeinsame Stunden verbringen möchten.

Durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen wird Ihr Kind in seiner Entwicklung gefördert und die Bindung zu den Eltern gestärkt. Fingerspiele, Bewegungslieder, Tast- und Greifspiele sowie Geschicklichkeitsübungen gehören genauso zum Stundenaufbau wie gemeinsames Krabbeln, Toben und Singen.

Trainer	Sandra Henig - Massagetherapeutin, Kursleiterin für Kinderkurse
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	7
Mitglieder	84,00 Euro
Nicht-Mitglieder	105,00 Euro

# B 810	mittwochs von 12:00-13:00 Uhr
Zeitraum	07.09. bis 19.10.2021
Ausfallzeiten	keine

# B 811	mittwochs von 12:00-13:00 Uhr
Zeitraum	09.11. bis 21.12.2022
Ausfallzeiten	keine

B 820 und B 821

BABY-MASSAGE

(bis 6 Monate)

Dieser Kurs verbindet Nähe, Geborgenheit und Entspannung von Eltern und Kind und unterstützt die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Die Massage bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Kind auch über das Baby-Alter hinaus zu begleiten und ihm liebevoll zu begegnen.

Gern gesehen sind auch Väter mit Ihrem Nachwuchs.

Außerdem ist der Kurs für Zwillinge geeignet, die Kursleiterin ist gerne bereit zu helfen.

Bitte bringen Sie eine Decke oder ein Handtuch sowie Ihr eigenes naturreines, nicht parfümiertes Baby-Massageöl mit.

Trainer	Sandra Henig - Massagetherapeutin, Kursleiterin für Kinderkurse
Ort	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47
Einheiten	7
Mitglieder	84,00 Euro
Nicht-Mitglieder	105,00 Euro

# B 820	mittwochs von 13:15-14:15 Uhr
Zeitraum	07.09. bis 19.10.2021
Ausfallzeiten	keine

# B 821	mittwochs von 13:15-14:15 Uhr
Zeitraum	09.11. bis 21.12.2022
Ausfallzeiten	keine