

# Premium-Kurse

August - Dezember 2023

Fit & Vital; Tanz

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag
<b>15:10-16:10 Uhr # 041</b> <b>Kinder-Ballett (4½-6 J.)</b> SPORTPUNKT Raum 7 mit Sabine Jugert 11.09.-04.12. – 12 Einheiten M: 102,00 € NM: 133,50 €	<b>09:45-10:45 Uhr # 741</b> <b>Line Dance</b> SPORTPUNKT Raum 6 mit Robert van Batenburg 12.09.-28.11. – 10 Einheiten M: 60,00 € NM: 120,00 €	<b>18:00-19:00 Uhr # 742</b> <b>Orientalischer Tanz – Bollywood</b> SPORTPUNKT Raum 5 mit Sharnel Burchard 13.09.-22.11. – 10 Einheiten M: 52,00 € NM: 104,00 €	<b>08:45-09:45 Uhr # 443</b> <b>Osteoporose-Gymnastik</b> SPORTPUNKT Raum 6 mit Lucie Schreier 14.09.-07.12. – 11 Einheiten M: 66,00 € NM: 132,00 €	<b>15:00-16:00 Uhr # 745</b> <b>Disco-Fox</b> SPORTPUNKT Raum 7 mit Péter Gál 21.10.-16.12. – 9 Einheiten M: 62,10 € NM: 124,20 €
<b>16:15-17:15 Uhr # 042</b> <b>Kinder-Ballett (6-9 J.)</b> SPORTPUNKT Raum 7 mit Sabine Jugert 11.09.-04.12. – 12 Einheiten M: 102,00 € NM: 133,50 €	<b>16:15-17:45 Uhr # 441</b> <b>Bewegen statt schonen</b> SPORTFABRIK Gym 3 mit Gabriela Grünzinger 29.08.-07.11. – 10 Einheiten M: 78,00 € NM: 156,00 €	<b>18:15-19:45 Uhr # 442</b> <b>Rückenfitness &amp; Entspannung</b> SPORTFABRIK Gym 3/Outdoor mit Doris Schmidt 20.09.-06.12. – 12 Einheiten M: 108,00 € NM: 216,00 €	<b>18:00-19:15 Uhr # 444</b> <b>Rückenfit</b> SPORTPUNKT Raum 5 mit Maureen Brülls 14.09.-07.12. – 11 Einheiten M: 71,50 € NM: 143,00 €	<b>16:15-17:15 Uhr # 746</b> <b>Salsa Cubana</b> SPORTPUNKT Raum 7 mit Péter Gál 21.10.-16.12. – 9 Einheiten M: 62,10 € NM: 124,20 €
		<b>18:30-19:30 Uhr # 743</b> <b>Lindy Hop</b> SPORTPUNKT Raum 7 mit Giuseppina Galloro 13.09.-06.12. – 12 Einheiten M: 72,00 € NM: 144,00 €	<b>18:30-19:30 Uhr # 445</b> <b>Rückenkrafttraining</b> SPORTGARTEN Sporthalle mit Michael Tautz 21.09.-30.11. – 10 Einheiten M: 52,00 € NM: 104,00 €	
	Weitere Informationen und Anmeldeformulare: <a href="http://www.ftg-frankfurt.de">www.ftg-frankfurt.de</a>	<b>19:45-20:45 Uhr # 744</b> <b>Solo Jazz</b> SPORTPUNKT Raum 7 mit Giuseppina Galloro 13.09.-06.12. – 12 Einheiten M: 72,00 € NM: 144,00 €	<b>19:15-20:30 Uhr # 446</b> <b>Feldenkrais®</b> SPORTFABRIK Gym 3 mit Astrid Weiß 21.09.-07.12. – 10 Einheiten M: 96,00 € NM: 192,00 €	
<b>K</b> Für Kinder & Jugendliche  [E] Einsteiger [M] Mittelstufe [F] Fortgeschrittene				

Änderungen vorbehalten! Stand: 03.07.2023



**SPORTPUNKT der FTG Frankfurt**  
 Marburger Str. 28  
 60487 Frankfurt



**SPORTFABRIK der FTG Frankfurt**  
 Ginnheimer Str.47  
 60487 Frankfurt



**SPORTFABRIK der FTG Frankfurt**  
 Rebstocker Weg 15  
 60489 Frankfurt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>18:30-19:45 Uhr # 341</b> <b>Hatha Yoga – Yin Yoga</b> SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 25.09.-04.12. – 10 Einheiten M: 75,00 € NM: 150,00 €	<b>16:45-18:00 Uhr # 344</b> <b>Hatha Yoga – Entspannung &amp; Meditation</b> SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 26.09.-12.12. – 10 Einheiten M: 75,00 € NM: 150,00 €	<b>19:15-20:15 Uhr # 348</b> <b>Life Kinetik Performance</b> SPORTPUNKT Raum 5 mit Barbara König 13.09.-22.11. – 10 Einheiten M: 52,00 € NM: 104,00 €	<b>19:30-20:45 Uhr # 349</b> <b>Yoga – Aerial Yoga</b> SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 14.09.- 19.10. – 6 Einheiten M: 54,00 € NM: 108,00 €	<b>18:15-19:30 Uhr # 352</b> <b>Yoga für Einsteiger*innen</b> SPORTPUNKT Raum 5 mit Miriam Wolf 13.10.-10.11. – 5 Einheiten M: 32,50 € NM: 65,00 €
<b>20:00-21:15 Uhr # 343</b> <b>Hatha Yoga – Entspannung &amp; Meditation</b> SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 25.09.-04.12. – 10 Einheiten M: 75,00 € NM: 150,00 €	<b>18:15-19:30 Uhr # 342</b> <b>Hatha Yoga – Yin Yoga</b> SPORTFABRIK Gym 3 mit Amela Isic 26.09.-12.12. – 10 Einheiten M: 75,00 € NM: 150,00 €	<b>19:15-20:15 Uhr # 346</b> <b>Pilates</b> SPORTFABRIK Gym 3 mit Heike Kleinfeldt 13.09.- 06.12.– 12 Einheiten M: 62,40 € NM: 124,80 €	<b>19:30-20:45 Uhr # 350</b> <b>Yoga – Aerial Yoga</b> SPORTPUNKT Raum 7 mit Ulrike Klabunde 02.11.- 07.12.– 6 Einheiten M: 54,00 € NM: 108,00 €	
<div style="border: 2px solid #e91e63; border-radius: 50%; width: 150px; height: 150px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: auto;"> <p style="text-align: center; color: #e91e63; font-weight: bold;">Weitere Informationen und Anmeldeformulare: <a href="http://www.ftg-frankfurt.de">www.ftg-frankfurt.de</a></p> </div>	<b>18:15-19:15 Uhr # 345</b> <b>Pilates</b> SPORTFABRIK Gym 3 mit Corinna Wolf 12.09.-05.12. – 10 Einheiten M: 52,00 € NM: 104,00 €	<b>20:00-21:00 Uhr # 541</b> <b>Functional Training</b> SPORTFABRIK Gym 3 mit Stefanie Wolf 13.09.-06.12. – 11 Einheiten M: 66,00 € NM: 132,00 €	<b>19:30-20:45 Uhr # 351</b> <b>Yoga für den Rücken</b> SPORTPUNKT Raum 5 mit Helmut Zilliox 14.09.-07.12. – 12 Einheiten M: 78,00 € NM: 156,00 €	
	<b>19:00-20:30 Uhr # 347</b> <b>Yoga – Mindful Hatha Yoga [M]</b> SPORTPUNKT Raum 6 mit Ulrike Klabunde 12.09.-05.12. – 11 Einheiten M: 85,80 € NM: 171,60 €	<b>20:00-21:30 Uhr # 542</b> <b>Selbstverteidigung – Basics</b> SPORTPUNKT Raum 6 mit Alexander Maier 13.09.-22.11. – 10 Einheiten M: 90,00 € NM: 180,00 €	<b>19:30-20:30 Uhr # 543</b> <b>TRX®</b> SPORTFABRIK Gym 3 mit Ann-Kathrin Siebrecht 14.09.-23.11. – 10 Einheiten M: 72,00 € NM: 144,00 €	
<b>K</b> Für Kinder & Jugendliche  [E] Einsteiger [M] Mittelstufe [F] Fortgeschrittene				

Änderungen vorbehalten! Stand: 03.07.2023



**SPORTPUNKT der FTG Frankfurt**  
 Marburger Str. 28  
 60487 Frankfurt



**SPORTFABRIK der FTG Frankfurt**  
 Ginnheimer Str.47  
 60487 Frankfurt



**SPORTGARTEN 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\*innen.
- 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!**

# PREMIUM-KURSE



## KINDER & JUGENDLICHE

<b>041</b>	Ballett (4½ bis 6 Jahre)	7
<b>042</b>	Ballett (6 bis 9 Jahre)	7

## ERWACHSENE

### BODY & MIND

<b>341 / 342</b>	Hatha Yoga – Yin Yoga	8
<b>343 / 344</b>	Hatha Yoga – Entspannung & Meditation	9
<b>345 / 346</b>	Pilates	10
<b>347</b>	Yoga – Mindful Hatha Yoga [Mittelstufe]	11
<b>348</b>	Life Kinetik Performance	12
<b>349 / 350</b>	Yoga – Aerial Yoga	13
<b>351</b>	Yoga für den Rücken	14
<b>352</b>	Yoga für Einsteiger*innen	15

### FIT & VITAL

<b>441</b>	Bewegen statt schonen	16
<b>442</b>	Rückenfitness & Entspannung	17
<b>443</b>	Osteoporose-Gymnastik	18
<b>444</b>	Rückenfit	19
<b>445</b>	Rückenkrafttraining	20
<b>446</b>	Feldenkrais®	21

# ERWACHSENE

## FUNCTIONAL & HIGH INTENSITY

<b>541</b>	Functional Training	22
<b>542</b>	Selbstverteidigung – Basics	23
<b>543</b>	TRX®	24

## TANZ

<b>741</b>	Line Dance	25
<b>742</b>	Orientalischer Tanz – Bollywood	26
<b>743</b>	Lindy Hop	27
<b>744</b>	Solo Jazz	28
<b>745</b>	Disco-Fox	29
<b>746</b>	Salsa Cubana	30

# 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 Mitarbeiter\*innen ist es in Ausnahmefällen möglich, an einigen Premium-Kursen auch nach deren Beginn noch teilzunehmen.

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

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

**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 15:10 bis 16:10 Uhr**

4½ bis 6 Jahre

**042**

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

6 bis 9 Jahre

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - <b>Raum 7</b>
Zeitraum	11.09. bis 04.12.2023
Einheiten	12
Ausfallzeiten	23.10.2023
Trainerin	<b>Sabine Jugert</b> - Tanzpädagogin
Mitglieder	102,00 Euro
Nicht-Mitglieder	133,50 Euro

**341 und 342****HATHA 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.**

**341****montags von 18:30 bis 19:45 Uhr**

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - <b>Gym 3</b>
Zeitraum	25.09. bis 04.12.2023
Einheiten	10
Ausfallzeiten	23.10.2023
Trainer	<b>Amela Isic</b> - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Mitglieder	75,00 Euro
Nicht-Mitglieder	150,00 Euro

**342****dienstags von 18:15 bis 19:30 Uhr**

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - <b>Gym 3</b>
Zeitraum	26.09. bis 12.12.2023
Einheiten	10
Ausfallzeiten	03.10.2023 24.10.2023
Trainerin	<b>Amela Isic</b> - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Mitglieder	75,00 Euro
Nicht-Mitglieder	150,00 Euro



**343 und 344****HATHA YOGA – ENTSPANNUNG & MEDITATION**

„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.**

**343****montags von 20:00 bis 21:15 Uhr**

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - <b>Gym 3</b>
Zeitraum	25.09. bis 04.12.2023
Einheiten	10
Ausfallzeiten	23.10.2023
Trainerin	<b>Amela Isic</b> - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Mitglieder	75,00 Euro
Nicht-Mitglieder	150,00 Euro

**344****dienstags von 16:45 bis 18:00 Uhr**

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - <b>Gym 3</b>
Zeitraum	26.09. bis 12.12.2023
Einheiten	10
Ausfallzeiten	03.10.2023 24.10.2023
Trainerin	<b>Amela Isic</b> - Diplom Psychologin, Yogalehrerin, Kursleiterin Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Mitglieder	75,00 Euro
Nicht-Mitglieder	150,00 Euro

## 345 und 346

# 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 die Körperhaltung zu verbessern.

### 345

**dienstags von 18:15 bis 19:15 Uhr**

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - <b>Gym 3</b>
Zeitraum	12.09. bis 05.12.2023
Einheiten	10
Ausfallzeiten	03.10.2023 17.10.2023 3. Ausfalltermin wird noch bekannt gegeben
Trainerin	<b>Corinna Wolf</b> - Pilatetrainerin, Übungsleiterin B-Lizenz
Mitglieder	52,00 Euro
Nicht-Mitglieder	104,00 Euro

### 346

**mittwochs von 19:15 bis 20:15 Uhr**

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - <b>Gym 3</b>
Zeitraum	13.09. bis 06.12.2023
Einheiten	12
Ausfallzeiten	25.10.2023
Trainerin	<b>Heike Kleinfeldt</b> - Yogalehrerin (BYV), Pilatetrainerin
Mitglieder	62,40 Euro
Nicht-Mitglieder	124,80 Euro

347

## 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.**

347

**dienstags von 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort

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

Zeitraum

12.09. bis 05.12.2023

Einheiten

11

Ausfallzeiten

03.10.2023

24.10.2023

Trainerin

**Ulrike Klabunde** - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin,  
Tanztherapeutin

Mitglieder

85,80 Euro

Nicht-Mitglieder

171,60 Euro

348

## LIFE KINETIK PERFORMANCE

Life Kinetik Fun ist ein unterhaltsames Gehirntraining durch Bewegung. Durch nicht alltägliche visuelle und kognitive Aufgaben wird das Gehirn vor ungewohnte Herausforderungen gestellt. Dadurch werden neue Verbindungen im Gehirn hergestellt. Je mehr Verbindungen bestehen, desto leistungsfähiger ist das Gehirn. Durch das Training verbessern sich die Konzentration, die Aufmerksamkeit, die Koordinationsfähigkeit sowie die Handlungsschnelligkeit.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.**

348

**mittwochs von 19:15 bis 20:15 Uhr**

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - <b>Raum 5</b>
Zeitraum	13.09. bis 22.11.2023
Einheiten	10
Ausfallzeiten	25.10.2023
Trainerin	<b>Barbara König</b> - Life Kinetik® Trainerin
Mitglieder	52,00 Euro
Nicht-Mitglieder	104,00 Euro

## 349 und 350

# 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.**

### 349

**donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr**

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - <b>Raum 7</b>
Zeitraum	14.09. bis 19.10.2023
Einheiten	6
Ausfallzeiten	keine
Trainerin	<b>Ulrike Klabunde</b> - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	54,00 Euro
Nicht-Mitglieder	108,00 Euro

### 350

**donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr**

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - <b>Raum 7</b>
Zeitraum	02.11. bis 07.12.2023
Einheiten	6
Ausfallzeiten	keine
Trainerin	<b>Ulrike Klabunde</b> - Yogalehrerin, Aerial Yoga Lehrerin, Tanztherapeutin
Mitglieder	54,00 Euro
Nicht-Mitglieder	108,00 Euro

**351**

## 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.**

**351**

**donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr**

Ort

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

Zeitraum

14.09. bis 07.12.2023

Einheiten

12

Ausfallzeiten

19.10.2023

Trainer

**Helmut Zilliox** - Yogalehrer

Mitglieder

78,00 Euro

Nicht-Mitglieder

156,00 Euro

**352**

## YOGA FÜR EINSTEIGER\*INNEN

Dieser Kurs richtet sich an Neulinge und Wiedereinsteiger\*innen, die neugierig sind, Yoga einmal auszuprobieren oder tiefer in die Yoga-Praxis einsteigen möchten. Schritt für Schritt erlernen wir die wichtigsten Haltungen (= Asanas) des Stils Hatha Yoga wie z.B. den herabschauenden Hund, die Kobra und den Krieger von Grund auf und auf eine gesunde Weise. Zusätzlich probieren wir uns an einigen Entspannungs- und Atemtechniken (= Pranayama).

Wer regelmäßig Yoga praktiziert, wird sich bald flexibler, gestärkt und – nicht zuletzt – entspannter fühlen.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.**

**352**

**freitags von 18:15 bis 19:30 Uhr**

Ort

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

Zeitraum

13.10. bis 10.11.2023

Einheiten

5

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

**Miriam Wolf** - Yogalehrerin

Mitglieder

32,50 Euro

Nicht-Mitglieder

65,00 Euro

**441**

# 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.**

**441****dienstags von 16:15 bis 17:45 Uhr**

Ort

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

Zeitraum

29.08. bis 07.11.2023

Einheiten

10

Ausfallzeiten

03.10.2023

Trainerin

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

Mitglieder

78,00 Euro

Nicht-Mitglieder

156,00 Euro



442

## 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

Bei gutem Wetter findet dieser Kurs Outdoor statt.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.**

442

**mittwochs von 18:15 bis 19:45 Uhr**

Ort

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

bei gutem Wetter Outdoor

Zeitraum

20.09. bis 06.12.2023

Einheiten

12

Ausfallzeiten

keine

Trainerin

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

Mitglieder

108,00 Euro

Nicht-Mitglieder

216,00 Euro

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 diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.**

443

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

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - <b>Raum 6</b>
Zeitraum	14.09. bis 07.12.2023
Einheiten	11
Ausfallzeiten	05.10.2023 12.10.2023
Trainerin	<b>Lucie Schreier</b> - Osteoporosetrainerin, Pilatetrainerin, Rücken- und Gesundheitstrainerin
Mitglieder	66,00 Euro
Nicht-Mitglieder	132,00 Euro

444

## RÜCKENFIT

Das Rückenfit-Training beinhaltet intensive Übungen zur Kräftigung, die den Rücken stärken und die Muskulatur aufbauen. Aber auch die Mobilisation und Lockerung sind wichtige Bestandteile dieses Kurses. Eine effektive Kombination für eine gesunde Körperhaltung!

Den verbreiteten Nacken- Schulter- und Kreuzschmerzen wird aktiv entgegengewirkt und die Beweglichkeit im gesamten Körper verbessert.

Im Verlauf des Kurses erhalten Sie zusätzlich Trainings-Tipps für den Alltag und das Büro.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.**

444

**donnerstags von 18:00 bis 19:15 Uhr**

Ort

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

Zeitraum

14.09. bis 07.12.2023

Einheiten

11

Ausfallzeiten

28.09.2023

26.10.2023

Trainerin

**Maureen Brülls** - Yogalehrerin (zertifiziert nach Yoga Alliance),  
Übungsleiterin Fitness B-Lizenz

Mitglieder

71,50 Euro

Nicht-Mitglieder

143,00 Euro

445

## 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.**

445

**donnerstags von 18:30 bis 19:30 Uhr**

Ort

SPORTGARTEN - Rebstöcker Weg 15 - **Sporthalle**

Zeitraum

21.09. bis 30.11.2023

Einheiten

10

Ausfallzeiten

26.10.2023

Trainer

**Michael Tautz** - Diplom Sportwissenschaftler,  
hauptamtlicher Mitarbeiter der FTG Frankfurt

Mitglieder

52,00 Euro

Nicht-Mitglieder

104,00 Euro

446

**FELDENKRAIS®**

Wussten Sie, dass es „intelligente Bewegungen“ gibt?

In diesem Kurs 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.**

446

**donnerstags von 19:15 bis 20:30 Uhr**

Ort

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

Zeitraum

21.09. bis 07.12.2023

Einheiten

10

Ausfallzeiten

19.10.2023

26.10.2023

Trainerin

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

Mitglieder

96,00 Euro

Nicht-Mitglieder

192,00 Euro

**541**

## 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 diesen Kursen genau richtig.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.**

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

Ort	SPORTFABRIK - Ginnheimer Str. 47 - <b>Gym 3</b>
Zeitraum	13.09. bis 06.12.2023
Einheiten	11
Ausfallzeiten	04.10.2023 11.10.2023
Trainerin	<b>Stefanie Wolf</b> - Fachübungsleiterin C-Lizenz, DTB-Trainerin GroupFitness, Instructor Functional Training
Mitglieder	66,00 Euro
Nicht-Mitglieder	132,00 Euro

542

## SELBSTVERTEIDIGUNG – BASICS

Hier lernen Sie die Grundlagen der Selbstverteidigung kennen. Sie erlernen realistische und anwendbare Techniken, wie Sie sich effektiv schützen und in Gefahrensituationen behaupten können.

Kerninhalte des Kurses sind:

- Gefahren frühzeitig erkennen
- Handlungsfähigkeit unter Stress bewahren
- Realistische Selbsteinschätzung
- Techniktraining und Partnerübungen
- Bedeutung von körperlicher Grundfitness und Leistungsfähigkeit in der Selbstverteidigung
- Verständnis der eigenen Körpermechanik

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.**

542

**mittwochs von 20:00 bis 21:30 Uhr**

Ort

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

Zeitraum

13.09. bis 22.11.2023

Einheiten

10

Ausfallzeiten

25.10.2023

Trainer

**Alexander Maier** - Kampfsportler, Selbstverteidigungslehrer

Mitglieder

90,00 Euro

Nicht-Mitglieder

180,00 Euro

**543****TRX®**

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 benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.**

**543****donnerstags von 19:30 bis 20:30 Uhr**

Ort

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

Zeitraum

14.09. bis 23.11.2023

Einheiten

10

Ausfallzeiten

26.10.2023

Trainerin

**Ann-Kathrin Siebrecht** - Pilatetrainerin,  
Trainerin Breitensport Fitness und Gesundheit, Sportlehrerin

Mitglieder

72,00 Euro

Nicht-Mitglieder

144,00 Euro



**741**

# LINE DANCE

Es muss ja nicht immer Paartanz sein! Beim Line Dance kann man auch solo das Tanzbein schwingen. Choreographien aus angesagten Paartänzen wie Salsa, Tango Argentino und Cha-Cha-Cha wurden so umgestaltet, dass diese ohne Tanzpartner in der Gruppe getanz werden können. Niemand muss jemanden führen oder Bedenken haben, jemandem auf den Füßen zu stehen. Der Spaßfaktor steht hier im Vordergrund. Bei Schrittfehlern hilft ein Blick zum Nachbarn - man reiht sich wieder ein und tanzt weiter zu Rock & Pop-Klassikern, Country und etwas Folklore. Natürlich wird auch auf die Musik aus den Bereichen des klassischen amerikanischen Line Dance getanzt. So ist für jeden etwas dabei.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.**

**741****dienstags von 09:45 bis 10:45 Uhr**

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - <b>Raum 6</b>
Zeitraum	12.09. bis 28.11.2023
Einheiten	10
Ausfallzeiten	03.10.2023 24.10.2023
Trainer	<b>Robert van Batenburg</b> - Tanzlehrer
Mitglieder	60,00 Euro
Nicht-Mitglieder	120,00 Euro

742

## ORIENTALISCHER TANZ – BOLLYWOOD

ORIENTALISCHER TANZ – ist ein klassisch-ägyptischer Tanzstil, der für jeden geeignet ist, unabhängig von Alter und Typ. Im Mittelpunkt steht dabei der Spaß an der Bewegung zur Musik. Tanzen verbessert das Körpergefühl und die Haltung, außerdem werden Rücken, Bauch und Beckenboden trainiert. Bauchtanz ist weiblich und sinnlich. Es werden Basisrhythmen, isolierte Bewegungen, Grundschriffe und Shimmies gelernt.

BOLLYWOOD TANZ – Einführung in die Welt des indischen Tanzes, dabei finden sich Elemente aus dem klassisch-indischen Tempeltanz, indischer Folklore, modernen Tanzformen und Improvisation wieder. Es werden Grundschriffe, Handgesten (Hasta-Mudra) und Mimik erlernt.

Anschließend werden die Schritte und Bewegungen in einer schönen, leicht zu erlernenden Choreographie zu orientalischer Musik kombiniert.

Bitte bringen Sie ein Tuch oder einen Schal sowie Schläppchen/Strümpfe mit.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.**

742

**mittwochs von 18:00 bis 19:00 Uhr**

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - <b>Raum 5</b>
Zeitraum	13.09. bis 22.11.2023
Einheiten	10
Ausfallzeiten	25.10.2023
Trainerin	<b>Sharnel Burchard</b> - Tanzlehrerin
Mitglieder	52,00 Euro
Nicht-Mitglieder	104,00 Euro

**743**

# LINDY HOP

Lindy Hop entstand zur Musik der Big Bands in den 20er und 30er Jahren und lebt heute wieder in unseren Tanzsälen weiter. Der Lindy Hop ist mal schrill und lustig, aber auch elegant und lässt ganz viel Raum für Improvisationen, besonders wenn man sich von der Swingmusik mitreißen lässt.

In den ersten Stunden lernen Sie alle Basics, die Ihnen dabei helfen werden, von der ersten Sekunde an zu tanzen. Nach und nach lernen Sie weitere Bewegungen und Figuren, die Sie auf der Tanzfläche sicherer und souveräner wirken lassen.

Im Vordergrund steht der Spaß am Tanzen und die Freude an der Musik.

Bitte bringen Sie ein Handtuch mit und tragen Sie flache Schuhe.

**Zur Teilnahme an diesem Einsteiger-Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.**

**743****mittwochs von 18:30 bis 19:30 Uhr**

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - <b>Raum 7</b>
Zeitraum	13.09. bis 06.12.2023
Einheiten	12
Ausfallzeiten	25.10.2023
Trainerin	<b>Giuseppina Galloro</b> - Tanzlehrerin, Charleston, Lindy Hop und Solo Jazz Tänzerin, Trainerassistentin für Jazz- und Modern Dance
Mitglieder	72,00 Euro
Nicht-Mitglieder	144,00 Euro

744

**SOLO JAZZ**

Heutzutage bezeichnet die Swing-Tanzgemeinde den Solo-Jazztanz (Jazz Steps/Vintage Jazz/Jazz Roots) als einen Tanz, den man alleine zu Jazz-Musikstilen tanzen kann. Solo Jazz zeichnet sich vor allem durch Improvisation, synkopierte Schritte und Rhythmen sowie Call and Response zur Musik aus. Hier kommen das Vokabular und die Schritte der traditionellen Jazzmusik zum Einsatz.

Solo Jazz kann frei und improvisiert oder in Routinen wie Shim Sham Shimmy, Big Apple oder Tranky Doo getanzt werden.

Bitte bringen Sie ein Handtuch mit und tragen Sie flache Schuhe.

**Zur Teilnahme an diesem Einsteiger-Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.**

744

**mittwochs von 19:45 bis 20:45 Uhr**

Ort

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

Zeitraum

13.09. bis 06.12.2023

Einheiten

12

Ausfallzeiten

25.10.2023

Trainerin

**Giuseppina Galloro** - Tanzlehrerin, Charleston, Lindy Hop und Solo Jazz Tänzerin, Trainerassistentin für Jazz- und Modern Dance

Mitglieder

72,00 Euro

Nicht-Mitglieder

144,00 Euro

**745****DISCO-FOX**

Disco-Fox gehört zu den beliebtesten Tänzen weltweit.

Es ist ein Paartanz zu Hits aus den Charts, zu Disco Evergreens und auch Schlagermusik mit Unterarmdrehungen und Wickelfiguren. Disco-Fox kann in Clubs, auf Partys und sogar auf Bällen getanzt werden.

Für diesen Kurs können Sie sich sowohl einzeln als auch als Paar anmelden.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.**

**745****samstags von 15:00 bis 16:00 Uhr**

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - <b>Raum 7</b>
Zeitraum	21.10.-16.12.2023
Einheiten	9
Ausfallzeiten	keine
Trainer	<b>Péter Gál</b> - Tanzlehrer
Mitglieder	62,10 Euro
Nicht-Mitglieder	124,20 Euro

**746**

# SALSA CUBANA

Salsa - der lateinamerikanische Tanz mit Feuer. Sie ist ein rhythmischer 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.

Für diesen Kurs können Sie sich sowohl einzeln als auch als Paar anmelden.

**Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse.**

**746****samstags von 16:15 bis 17:15 Uhr**

Ort	SPORTPUNKT - Marburger Str. 28 - <b>Raum 7</b>
Zeitraum	21.10.-16.12.2023
Einheiten	9
Ausfallzeiten	keine
Trainer	<b>Péter Gál</b> - Tanzlehrer
Mitglieder	62,10 Euro
Nicht-Mitglieder	124,20 Euro