

SPORTANGEBOT 2024 April-Juni



SG Deutsche Bank Frankfurt
sg-frankfurt@db-sport.de
06196 / 769 - 3304
db-sport.de

ÜBERSICHT

J.P. MORGAN - LAUFTRAININGS	3
NORDIC WALKING	4
FREESTYLE DANCE	5
BODY & MIND	6
HULA-HOOP	7
FIT IN DEN TAG	8
FITNESS MIX	9
FULL BODY WORKOUT	10
AUF GEHT ´S MÄNNER	11
DEUTSCHES SPORTABZEICHEN	12
AQUA FITNESS	13
AUSBLICK	
KIDS FUßBALL CAMP	14
PICKLEBALL	15

J.P. MORGAN LAUFTRAININGS

Gemeinsam durchs Ziel

In der Gruppe laufen, sich gegenseitig motivieren und gemeinsam die Vorfreude auf den weltweit größten Firmenlauf steigern.

Mach dich fit für die J.P. Morgan Corporate Challenge.

Frankfurt

6 Einheiten: Montag 22.04. - 03.06.2024,
18:00 - 19.00 Uhr

Ort: Restaurant „NIZZA“

Vereinsmitglied: 27,00 €

Nichtmitglied: 36,00 €

Bemerkungen: Treffpunkt am Eingang des
Restaurants

Eschborn

6 Einheiten: Dienstag 16.04. - 21.05.2024,
12.00 - 13.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Eschborn

Vereinsmitglied: 27,00 €

Nichtmitglied: 36,00 €

Bemerkungen: Treffpunkt auf dem Parkplatz des
Sportzentrums



André Schmidt

Frankfurt
C-Lizenz Trainer
Leistungssport / Triathlon



Jürgen Pfister

Eschborn
Sportwissenschaftler

Ausdauer ●●●●●●
Beweglichkeit ●●●●●●
Koordination ●●●●●●
Kraft ●●●●●●
Schnelligkeit ●●●●●●

Eschborn



Frankfurt



NORDIC WALKING

Aktiv und fit in der Natur

Das Ganzkörpertraining mit zwei Stöcken. Hier lernst du die richtige Technik des fitnessorientierten Ausdauersports. Jeder kann mitlaufen und seine Fitness in der Natur verbessern.

7 Einheiten: Donnerstag 18.04. - 13.06.2024,
10.30 - 12.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Eschborn,

Übungsleiter: Jürgen Pfister, Sportwissenschaftler

Vereinsmitglied: 48,00 €

Nichtmitglied: 63,00 €

Bemerkungen: Treffpunkt am Empfang des
Sportzentrums Eschborn.
Bitte eigene Stöcke mitbringen



Jürgen Pfister

Sportwissenschaftler

Ausdauer ●●●●●
Beweglichkeit ●●●●●
Koordination ●●●●●
Kraft ●●●●●
Schnelligkeit ●●●●●



Anmeldung

FREESTYLE DANCE

Let's Dance

Tanze so wie du dich fühlst und wonach dir gerade ist. Lerne deinen Körper kennen und lege den Fokus auf die Musik und die Menschen um dich herum. Tanzen macht gute Laune und setzt Glückshormone frei.

8 Einheiten: Donnerstag 18.04. - 20.06.2024,
17:00 - 18:00 Uhr

Ort: Sportzentrum Eschborn, Tanzsaal

Vereinsmitglied: 60,00 €

Nichtmitglied: 76,00 €



Arnold Menace

Clean Fitness Personal Trainer

Ausdauer ●●●●●●
Beweglichkeit ●●●●●●
Koordination ●●●●●●
Kraft ●●●●●●
Schnelligkeit ●●●●●●



Anmeldung

BODY & MIND

Yoga und Pilates Mix

Entdecke die perfekte Balance zwischen Körper und Geist. Schöpfe neue Energie, steigere deine körperliche Aktivität, tauche ein in die Welt der mentalen Entspannung und finde zur inneren Ruhe.

8 Einheiten: Montag 15.04. - 17.06.2024
Entfall am 27.05.2024,
17.30 - 19.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Eschborn,
Gymnastikraum

Vereinsmitglied: 90,00 €

Nichtmitglied: 112,00 €



Rebecca Budimir

zertifizierte Yogalehrerin

Ausdauer ●●●●●
Beweglichkeit ●●●●●
Koordination ●●●●●
Kraft ●●●●●
Schnelligkeit ●●●●●



Anmeldung

HULA HOOP

Fitness mit Spaßfaktor

Im lockeren Hoop-Flow stabilisierst du deine Wirbelsäule, kräftigst deine Bauch & Rückenmuskulatur und verbrennst bis zu 350kcal in der Stunde. Gleichzeitig werden deine inneren Organe stimuliert und die Durchblutung angeregt. Hula-Hoop verbindet Spaß und Bewegung und du verbesserst spielerisch deine Fitness. Unser Hula-Hoop Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

6 Einheiten: Montag 15.04. - 27.05.2024,
16.00 -17.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Eschborn, Tanzsaal

Vereinsmitglied: 45,00 €

Nichtmitglied: 57,00 €



Andrea Bischoff

staatlich anerkannte Physiotherapeutin

Ausdauer ●●●●●●
Beweglichkeit ●●●●●●
Koordination ●●●●●●
Kraft ●●●●●●
Schnelligkeit ●●●●●●



Anmeldung

FIT in den TAG

Workout am Morgen

„Fit in den Tag“ klingt nach einer großartigen Möglichkeit, den Tag mit Energie und einem gesunden Gefühl zu beginnen! Durch den Einsatz von Therabändern, Hanteln und Tubes trainierst du effektiv den ganzen Körper und steigerst deine Leistungsfähigkeit.

8 Einheiten: Mittwoch 17.04. - 12.06.2024,
8.00 - 9.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Eschborn,
Gymnastikraum

Übungsleiterin: Susanne Reul, leitende Fitness
Trainerin & Sportmanagerin

Vereinsmitglied: 60,00 €

Nichtmitglied: 76,00 €



Susanne Reul

leitende Fitness Trainerin & Sportmanagerin
B.A. Sportökonomie

Ausdauer ●●●●●
Beweglichkeit ●●●●●
Koordination ●●●●●
Kraft ●●●●●
Schnelligkeit ●●●●●



Anmeldung

FITNESS MIX

Die Mischung macht's

Kräftige, stabilisiere und bewege deinen gesamten Körper. Die effektiven Übungen für Bauch, Beine, Gesäß, Arme und Rücken mit Einsatz von Sportgeräten unterstützen deine persönliche Fitnesssteigerung.

8 Einheiten: Donnerstag 18.04. - 20.06.2024,
18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Eschborn,
Gymnastikraum

Übungsleiterin: Susanne Reul, leitende Fitness
Trainerin & Sportmanagerin

Vereinsmitglied: 60,00 €

Nichtmitglied: 76,00 €



Susanne Reul

leitende Fitness Trainerin & Sportmanagerin
B.A. Sportökonomie

Ausdauer ●●●●●
Beweglichkeit ●●●●●
Koordination ●●●●●
Kraft ●●●●●
Schnelligkeit ●●●●●



Anmeldung

FULL BODY WORKOUT

Training mit Körpergewicht

Nutze das eigene Körpergewicht für effektive Übungen. Der Mix aus Koordination und Krafttraining stärkt die Muskelgruppen und bringt die Figur in Topform.

8 Einheiten: Donnerstag 18.04. - 20.06.2024,
19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Eschborn, Tanzsaal

Übungsleiterin: Susanne Reul, leitende Fitness
Trainerin & Sportmanagerin

Vereinsmitglied: 60,00 €

Nichtmitglied: 76,00 €



Susanne Reul

leitende Fitness Trainerin & Sportmanagerin
B.A. Sportökonomie

Ausdauer ●●●●●
Beweglichkeit ●●●●●
Koordination ●●●●●
Kraft ●●●●●
Schnelligkeit ●●●●●



Anmeldung

AUF GEHT'S MÄNNER

Gymnastik für Männer

Auch mit um die 60 bleibst du fit und aktiv. Trainiere zur Erhaltung deines gesunden Körpers die Verbesserung der Beweglichkeit, Elastizität, dem Muskelaufbau und steigere dein allgemeines Wohlbefinden.

8 Einheiten: Montag 15.04. - 10.06.2024,
14.00 - 15.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Eschborn,
Gymnastikraum

Übungsleiter: Jürgen Pfister, Sportwissenschaftler

Vereinsmitglied: 60,00 €

Nichtmitglied: 76,00 €



Jürgen Pfister

Sportwissenschaftler

Ausdauer ●●●●●
Beweglichkeit ●●●●●
Koordination ●●●●●
Kraft ●●●●●
Schnelligkeit ●●●●●



Anmeldung

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Vorbereitung auf das Deutsche Sportabzeichen

Im Olympiajahr 2024 verbessern wir gemeinsam die sportlichen Grundfähigkeiten und stärken den Teamgeist. Wir bereiten euch mit ausgewählten Ausdauer-, Kraft-, Koordinations- und Schnelligkeits-Übungen gezielt auf die Anforderungen des deutschen Sportabzeichens vor. In einer motivierenden Gruppenatmosphäre bringen wir uns gegenseitig voran und feiern gemeinsam sportliche Erfolge.

8 Einheiten: Mittwoch 17.04. - 12.06.2024,
17.00 - 18.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Eschborn

Übungsleiter: Jürgen Pfister, Sportwissenschaftler

Vereinsmitglied: 60,00 €

Nichtmitglied: 76,00 €

Bemerkungen: Treffpunkt am Empfang des
Sportzentrums Eschborn



Jürgen Pfister
Sportwissenschaftler

Ausdauer ●●●●●
Beweglichkeit ●●●●●
Koordination ●●●●●
Kraft ●●●●●
Schnelligkeit ●●●●●



Anmeldung

AQUA FITNESS

Die erfrischende Mittagspause

Den Widerstand des Wassers aktiv nutzen, das Herz-Kreislauf-System trainieren und gelenkschonend die Muskulatur stärken. Funktionelle Übungen im Wasser reduzieren die Belastungen für Gelenke und Wirbelsäule und kurbeln die Fettverbrennung an. Dieser Kurs eignet sich auch für Reha PatientInnen im Anschluss an eine abgeschlossene Physio-Therapie.

8 Einheiten: Mittwoch 08.05. - 26.06.2024,
12.15 - 13.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Eschborn, Pool im
Außenbereich

Vereinsmitglied: 44,00 €

Nichtmitglied: 58,00 €

Bemerkungen: Wetterbedingte
Terminverschiebungen
sind möglich



Oliver Schlegel

Sport- und Gesundheitsberater & Personaltrainer

Ausdauer ●●●●●
Beweglichkeit ●●●●●
Koordination ●●●●●
Kraft ●●●●●
Schnelligkeit ●●●●●



Anmeldung

KIDS Fußball CAMP

Der beste Start in die Sommerferien

Betreuung, Bewegung und Begeisterung! In unserem Fußballcamp erleben Jungs und Mädchen im Alter von 6 bis 14 Jahren den Fußballkosmos und das mit jeder Menge Spaß und Überraschungen. Auf den Säulen Fußballtraining, Fitnesstraining, mentales Training, Ernährung und soziale Verantwortung erleben Kinder und Jugendliche eine richtig gute Zeit und nehmen noch etwas mit fürs Leben. Mehr Informationen zu Trainingsinhalten und Schwerpunkten unseres Camps findest du auf unserer Webseite. Sichere dir jetzt einen Platz.

5 Tage: 15.07. - 19.07.2024
Mo - Do 08:00 - 16:30 Uhr
Fr 08:00 - 12:30 Uhr
Ort: Sportzentrum Eschborn

Vereinsmitglied: 179,00 €

Nichtmitglied: 209,00 €

Bemerkung: Die Teilnehmerzahl ist auf 50 Kids beschränkt



Gerald Mai

11Teamsports-Academy
Tätig als Spieler bei
Eintracht Frankfurt,
Kickers Offenbach,
SV Viktoria Aschaffenburg
Tätig als Trainer bei
Eintracht Frankfurt Fußballschule,
SV Viktoria Aschaffenburg.



Maik Franz

CEO 11Teamsports-Academy
Tätig als Spieler bei
Karlsruhe SC,
Hertha BSC;
Eintracht Frankfurt



PICKLEBALL KICK OFF EVENT

Probier´s einfach mal aus

Nach zwei Schnupperversammlungen ist klar: Wir wollen mehr! Wir wollen Pickleballer zusammenbringen, Spielpartner vermitteln und gemeinsam Spaß haben. Egal ob Einsteiger, Hobbyspieler oder Profi, bei uns ist jeder herzlich willkommen. Über Termine für ein regelmäßiges Pickleball Angebot informieren wir im Anschluss an unser Kick Off Event.

Kick Off Event: 28.04.2024 von 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Eschborn
Mehrzweckhalle

Kosten: keine



Alexander Settelmeier

Athletiktrainer & Functional Trainer

Ausdauer ●●●●●
Beweglichkeit ●●●●●
Koordination ●●●●●
Kraft ●●●●●
Schnelligkeit ●●●●●



Anmeldung