



Januar - März

SG Deutsche Bank Frankfurt
Stuttgarter Straße 7
65760 Eschborn
sg-frankfurt@db-sport.de
06196 / 769 - 3304
db-sport.de

INHALT

AKTUELLES

Wir stellen uns vor	3
Grillhütten-Winterspecial	4
Sportangebot im SZE im Überblick	5

MENTALE GESUNDHEIT

Core Stability	6
Stretching Routine für den ganzen Körper	7
Achtsamkeit im Alltag	8
Ganzkörperbeweglichkeit	9
Pilates	10
Rückentraining mit System	11

UNSERE KLASSIKER

Latin Dance	12
Full Body Workout	13

TEAMBUILDING & EVENTS

Offsite-Events	14
ParkSportAbzeichen	15
Sauna-Event	16

FAMILY & MORE (Coming soon)

KidsCamp Tennis	17
-----------------	----

SAVE THE DATE

KidsCamp Fussball	18
Jugend und Erwachsenen TennisCamp	19
Online Kursangebot	20

Wir stellen uns vor

Sportzentrum Eschborn 2025

Die Zukunft des Sportzentrums Eschborn liegt in unserer Hand. Ab dem 01.01.2025 übernehmen wir den Betrieb des Sportzentrums und sichern so unser vielfältiges Sportangebot. Wir wollen das Sportangebot für und mit Euch weiterentwickeln und auch künftig abwechslungsreiche Kurse und Trainingsinhalte anbieten. In den Bereichen Mentale Gesundheit, Teambuilding & Events, Vereinssport, Family and More wird es immer wieder neue Angebote für Euch geben. Zudem wird im kommenden Jahr unser neues Online-Kursangebot an den Start gehen. Es lohnt sich also dran zu bleiben.

Vielen Dank für eure Treue und auch für das Verständnis in der aktuellen Übergangsphase. Wir freuen uns auf die gemeinsame Zukunft im Sportzentrum Eschborn.



Information

GRILLHÜTTEN WINTER SPECIAL

Mit XXL-Schneeball-Dart-Challenge

Nach dem tollen Erfolg im vergangenen Winter bieten wir euch auch in diesem Jahr wieder unser Grillhütten-Winterspecial an. In der festlich dekorierten Grillhütte könnt ihr das Jahr, im Team ausklingen lassen und bei der XXL-Schneeball-Dart-Challenge 1 x Gratis Grillhütten-Miete für das nächste Teamevent gewinnen. Unser Winterspecial eignet sich für Teams mit 50-75 Personen. Alle Informationen zum Winterspecial und Impressionen aus dem vergangenen Jahr findet ihr auf unserer Webseite.

Termine:

Montag 09.12.
bis Freitag 13.12.2024

Ort:

Sportzentrum Eschborn
Grillhütte



Information

SPORTANGEBOT IM SZE IM ÜBERBLICK

Badminton

montags, freitags,
samstags, sonntags

**Basketball**

donnerstags

**Fitness-Cardio**

täglich

**Fitness-Synchro-Cardio**

täglich

**Synchro-Cardio**

täglich

**Fußball**

montags u. freitags

**Kegeln**

montags

**Handball**

dienstags

**Squash**

montags u. donnerstags

**Tischtennis**

dienstags

**Volleyball**

mittwochs

**Yoga**

mittwochs

**SpinXBall & Pickleball**

donnerstags



CORE-STABILITY

Eine starke Mitte schaffen

„Rückenbeschwerden? Instabile Haltung? Oder fehlt dir im Alltag und beim Sport die nötige Stabilität und Kraft?

In unserer 60-minütigen Session "Core-Stability: Stärke deine Mitte" erfährst du, wie du deine Rumpfmuskulatur gezielt kräftigst und für eine stabile Körpermitte sorgst. Mit einer starken Mitte erhältst du die Grundlage für jede Bewegung – ob du schwere Lasten hebst, lange Strecken läufst oder rücken-schonend durch den Alltag gehst.

Unser Fokus liegt auf effektiven Übungen für Bauch, Rücken und Hüfte, die sich leicht in deinen Alltag und dein Training integrieren lassen. Dabei lernen wir auch, wie die richtige Atmung deine Stabilität unterstützt und hilft, Verspannungen zu lösen und die Kontrolle über deine Bewegungen zu verbessern.

Verbessere deine Haltung, beuge Verletzungen vor und optimiere die Kraftübertragung in deinem gesamten Körper!"

8 Einheiten: Dienstag: 11.02. – 1.04.2025,
17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Eschborn,
Gymnastikraum

Mindestteilnehmer: 20

Gebühren:
Vereinsmitglied: 85,00 €
Gast: 125,00 €



Mihajlo Panajotov

Personaltrainer, spezialisiert auf ganzheitliche Förderung von körperlicher und mentaler Gesundheit

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



Anmeldung

STRETCHING- ROUTINE FÜR DEN GANZEN KÖRPER

Mit unserer "Stretching-Routine für den ganzen Körper" bringst du deinen Körper in Schwung und verbesserst deine Flexibilität. In dieser Session dehnen wir alle wichtigen Muskelgruppen von Kopf bis Fuß. Du lernst effektive Dehnübungen kennen, die deine Beweglichkeit fördern, Verspannungen lösen und dich vor Verletzungen schützen. Egal ob du Sportler, Büroarbeiter oder einfach nur auf der Suche nach mehr Wohlbefinden bist – diese Routine ist für jeden Körper geeignet.

8 Einheiten: Dienstag 11.02. – 01.04.2025,
18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Eschborn,
Gymnastikraum

Mindestteilnehmer: 20

Gebühren:

Vereinsmitglied: 85,00 €

Gast: 125,00 €



Mihajlo Panajotov

Personaltrainer, spezialisiert auf ganzheitliche Förderung
von körperlicher und mentaler Gesundheit

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



Anmeldung

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Dein Weg zu Ruhe und Gelassenheit

Möchtest du im Alltag mehr Ruhe und Gelassenheit finden und gleichzeitig deinen Körper stärken? In diesem Kurs erlebst du, wie du durch die Verbindung von Achtsamkeit und Bewegung deine Körperwahrnehmung verbessern und zu innerer Balance findest. Wir führen dich durch sanfte Yoga-, Meditations- und Atemübungen, bei denen du deinen Körper bewusst wahrnimmst und deine Aufmerksamkeit auf deine inneren Empfindungen richtest.

6 Einheiten: Do. 30.01. – 06.03.2025
18.00 – 19.15 Uhr

Ort: Sportzentrum Eschborn,
Gymnastikraum

Mindestteilnehmer: 10

Gebühren:
Vereinsmitglied: 88,00 €
Gast: 129,00 €



Nancy Gittner

erfahrene Yoga Lehrerin

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



Anmeldung

GANZKÖRPER BEWEGLICH- KEIT

Das Sportangebot für Männer 50/60+

Du möchtest beweglicher werden, Verspannungen lösen und deine körperliche Leistungsfähigkeit verbessern? In diesem Kurs erfährst du, wie dir gezielte Mobilisationsübungen für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden verhelfen. Wir zeigen dir effektive Übungen, die schnell und einfach in den Alltag integriert werden können und die wichtigsten Gelenke und Muskelgruppen ansprechen. Egal, ob du Sportler, Büroarbeiter oder einfach nur auf der Suche nach mehr Beweglichkeit bist – dieses Angebot hilft dir, dein Körpergefühl zu verbessern und dich rundum wohl zu fühlen.

8 Einheiten:

Montag: 20.01. – 10.03.2025,
14.00 – 15.00 Uhr

Ort:

Sportzentrum Eschborn,
Gymnastikraum

Mindestteilnehmer:

10

Gebühr:

Vereinsmitglied: 65,00 €

Gast: 95,00 €



Jürgen Pfister

Sportwissenschaftler

Ausdauer
Beweglichkeit
Koordination
Kraft
Schnelligkeit



Anmeldung

PILATES

Finde Dein Körpergefühl

„Nach 10 Stunden wirst Du den Unterschied spüren, nach 20 Stunden wirst Du den Unterschied sehen und nach 30 Stunden wirst Du einen neuen Körper haben.“

Joseph H. Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das Powerhouse aktiviert. Zudem wird durch das Trainieren von funktionellen Bewegungsabläufen die Beweglichkeit gefördert.

6 Einheiten: Donnerstag: 23.01.-13.03.2025,
17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Eschborn,
Gymnastikraum

Mindestteilnehmer: 10

Gebühr:
Vereinsmitglied: 50,00 €
Gast: 65,00 €



Britta Jungjohann

zertifizierte und lizenzierte B, C Übungsleiterin
Pilates (DTB) Kursleiterin mit mehr als
20 Jahren Erfahrung

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



Anmeldung

RÜCKEN- TRAINING MIT SYSTEM

Starker Rücken stark im Alltag!

In unserem Arbeitsalltag sitzen wir meist sehr viel. Wünschst du dir einen starken und gesunden Rücken, der dich beschwerdefrei durch den Alltag trägt? In diesem Sportangebot lernst du effektive Übungen kennen, die deine Rückenmuskulatur kräftigen, deine Wirbelsäule entlasten und dir zu mehr Wohlbefinden verhelfen. Wir zeigen dir, wie du aktiv gegen Rückenschmerzen vorgehst und deine Haltung verbesserst.

Kurs I

8 Einheiten:

Montag: 20.01. – 10.03.2025,
16.30 – 17.30 Uhr

Ort:

Sportzentrum Eschborn,
Gymnastikraum

Kurs II

8 Einheiten:

Mittwoch: 22.01. – 12.03.2025,
18.00 – 19.00 Uhr

Ort:

Sportzentrum Eschborn,
Gymnastikraum

Mindestteilnehmer:

je 10

Gebühr:

Vereinsmitglied:

65,00 €

Gast:

95,00 €



Jürgen Pfister

Sportwissenschaftler

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

Kurs I



Anmeldung

Kurs II



Anmeldung

LATIN DANCE

Tanzen lässt deine Glückshormone sprudeln!

Immer locker aus der Hüfte: "Latin Dance Workout" vereint effektives Cardio-Training mit der Begeisterung des Tanzens. Lass dich von der Musik mitreißen, spüre den Spaß an der Bewegung, genieße jeden Schritt und erlebe den leidenschaftlichen Rhythmus Lateinamerikas.

8 Einheiten: Freitag 24.01. – 14.03.2025,
17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Eschborn,
Tanzsaal

Mindestteilnehmer: 10

Gebühr:
Vereinsmitglied: 65,00 €

Gast: 95,00 €



Eduardo Santos Ferreira

Zumba Trainer, Tanzlehrer

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



Anmeldung

FULL BODY WORKOUT

Ein Ganzkörper-Training mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer

Stärke deinen Körper von Kopf bis Fuß. Mit effektiven Calisthenics-Übungen werden deine Kraft und Koordination auf das nächste Level gehoben. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Beginner wie Fortgeschrittene. Mit Spaß in der Gruppe trainieren, so wird der Kurs zu Deinem perfekten Workout.

8 Einheiten: Montag 20.01. – 10.03.2025,
18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Eschborn,
Tanzsaal

Mindestteilnehmer: 10

Gebühren: Vereinsmitglied: 65,00 € (8 Einheiten)

Gast: 95,00 € (8 Einheiten)



Susanne Reul

leitende Fitness Trainerin & Sportmanagerin
B.A. Sportökonomie

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



Anmeldung

OFFSITE- EVENTS

Der perfekte Rahmen für Kreativität, Motivation und Teamgeist

Du möchtest Dein Team inspirieren, den Zusammenhalt stärken und neue Ideen fördern? Dann sind unsere Offsite-Events genau das Richtige! Wir helfen Dir, abseits des gewohnten Arbeitsumfeldes, neue Perspektiven einzunehmen und fokussiert an Themen zu arbeiten. Mit sportlichen Teambuilding-Aktionen stärkst du zudem den Teamgeist.

Im Sportzentrum haben wir jede Menge Raum um an neuen Ideen zu arbeiten. Ob in unserer Grillhütte, am Pool, im Restaurant oder der Dachterrasse, sprich uns gerne an und wir planen Dein nächstes Offsite mit Dir. Anfragen bitte an sg-frankfurt@db-sport.de senden.



Macht das ParkSport Abzeichen

Das ParkSportAbzeichen ist ein kleiner Fitness Test, der im Freien abgelegt werden kann. Dazu braucht man weder Sportkenntnisse noch Sportklamotten, sondern einfach nur Lust und Laune. Mitmachen kann Jung und Alt oder gleich das ganze Team.

Beim ParkSportAbzeichen werden die Fähigkeiten in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit sowie Koordination bei den Disziplinen Seilspringen/ Balancieren, Standweitsprung/Liegestütz, Walking und Stepping überprüft.

Beste Voraussetzungen also, auch die Schreibtisch-Nachbarn, die Mitarbeiter*innen der Buchhaltung oder die Kolleg*innen aus dem Vertrieb herauszufordern. Oder welche Idee hast Du?

Übrigens: Das Deutsche Sportabzeichen wird auch in vielen Bonusprogrammen der Krankenkassen anerkannt.

Also, ob Couchpotatoe oder Fitnesscrack: Rein in die Sportschuhe und mitgemacht beim Deutschen Sportabzeichen!

Ansprechpartner: Wolfgang Schmitz,
dsa-schmitz-ffm@outlook.de



Wolfgang Schmitz

Prüfer Deutsches Sportabzeichen

SAUNA EVENT

Mit dem Aufguss-Meister Daniel

Gönn dir eine Auszeit voller Ruhe, Entspannung und Erholung! Unser Sauna Special bietet dir ein Rundum-Wohlfühlprogramm mit stündlich wechselnden Aufgüssen. Lass dich überraschen und genieße die Vielfalt.

Mittwoch 22.01.2025

1. Aufguss 15.00 – 18.00 Uhr



Anmeldung

2. Aufguss 18.30 – 21.30 Uhr



Anmeldung

Mittwoch 19.02.2025

1. Aufguss 15.00 – 18.00 Uhr



Anmeldung

2. Aufguss 18.30 – 21.30 Uhr



Anmeldung

Mittwoch 19.03.2025

1. Aufguss 15.00 – 18.00 Uhr



Anmeldung

2. Aufguss 18.30 – 21.30 Uhr



Anmeldung

Ort:

Sportzentrum
Eschborn, Sauna, 2.OG

Mindestteilnehmer:

12

Gebühren:

Vereinsmitglied: 15,00 € (je Einheit)

Gast: 20,00 € (je Einheit)



Daniel Rodrigo

Saunameister und
Geschäftsführer des
Stadionbades in Frankfurt

KIDS TENNIS CAMP

Im Tennis Nation Club Camp steht die Freude am Lernen und der Bewegung im Vordergrund. Hier können Anfänger genauso ihre ersten Schritte im Tennis machen, wie erfahrene Spieler ihre Fähigkeiten verbessern. In zwei Stunden Tennistraining in Kleingruppen (max. 4 Spieler/Gruppe) und zwei Stunden Polysporttraining entsteht für alle Teilnehmer die richtige Mischung aus gezieltem Lernen und Spaß am Sport.

Tennis Nation ist eine Tennisschule, die auf einem positiven Weg mit Lob und Bestärkung ihren Spielern hilft, kleine und große Ziele im Tennis zu erreichen. Dabei hat das Team einen eigenen Lernprozess entwickelt, der Tennisspieler auf ihrem Level abholt und ihnen hilft das nächste Level zu erreichen.

5 Tage:

06.01. – 10.01.2025,
09.00 – 13.00 Uhr

Ort:

Tennishalle im DB
Sportzentrum Eschborn

Gebühren:

Vereinsmitglied:

299,00 €

Gast:

319,00 €



Niklas Hiort

Tennis Nation Trainerteam



Anmeldung

KIDS FußballCAMP

Der beste Start in die Sommerferien

In Kooperation mit 11Teamsport Academy wird es auch im kommenden Sommer wieder Kids Soccer Camps auf dem Gelände des Sportzentrums Eschborn geben. Hier 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 die Kids eine richtig gute Zeit und nehmen bestenfalls noch etwas mit fürs Leben.

Camp 1:

5 Tage: 07.07. - 11.07.2025,
Mo - Do 8.00 - 16.30 Uhr
Fr 8.00 - 12.30 Uhr
Ort: Sportzentrum Eschborn,

Gebühr:

Vereinsmitglied: 179,00 €

Gast: 199,00 €

Camp 2:

5 Tage: 14.07. - 18.07.2025,
Mo - Do 8.00 - 16.30 Uhr
Fr 8.00 - 12.30 Uhr
Ort: Sportzentrum Eschborn,

Gebühr:

Vereinsmitglied: 179,00 €

Gast: 199,00 €



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

Camp1



Anmeldung

Camp2



Anmeldung

Jugend-& Erwachsenen TENNIS CAMP

Im Sommer 2025 haben wir ein weiteres Highlight für alle Tennis verrückten Kids, Jugendlichen & Erwachsenen. In der ersten Woche der hessischen Sommerferien bieten wir ein Tennis Jugend- und Erwachsenenencamp an. Das Camp ist für Anfänger, Freizeitspieler und Fortgeschrittene im Alter von 7-16 Jahre geeignet. Neben viel Spaß, helfen wir euch mit Technik und Taktikgrundlagen für Einzel- und Doppel. Weitere Inhalte sind Kondition, Koordination sowie Ballspiele. Für Mittagessen und weitere Verpflegung während des Camps ist bestens gesorgt. Sichere Dir schon jetzt deinen Platz.

Jugendcamp:

5 Tage: 07.07. - 11.07.2025,
Mo - Fr 9.30 - 16.00 Uhr
Ort: Sportzentrum Eschborn,

Gebühr:

Vereinsmitglied: 249,00 €
Gast: 289,00 €

Erwachsenencamp:

5 Tage: 07.07. - 10.07.2025,
Mo - Do 17.00 - 19.00 Uhr
Ort: Sportzentrum Eschborn,

Gebühr:

Vereinsmitglied: 139,00 €
Gast: 169,00 €



Sebastian Hafner

DTB B-Trainer

Jugend



Anmeldung

Erwachsene



Anmeldung

Online- Fitness-Kurse

Endlich ortsunabhängig und zeitlich flexibel trainieren. 2025 gehen wir mit unseren neuen Online-Fitness-Kursen an den Start. Wir bieten dir virtuelle Workouts, live und on demand. Von Office Mobility gegen den Schreibtischblues, über gezieltes Rückentraining, oder Achtsamkeitskursen ist für jeden etwas dabei. Weitere Informationen gibt's im neuen Jahr auf unserer Webseite und in der nächsten Ausgabe des dbSPORT Flyers.



db  **SPORT** Frankfurt

SG Deutsche Bank Frankfurt
Stuttgarter Straße 7
65760 Eschborn
06196 769 - 3304
db-sport.de