



SOMMERKURSE 2024

TOTAL FLEXIBEL MIT DER „5ER KARTE“.

Information & Anmeldung:

www.bewegungsimpulse.de • info@bewegungsimpulse.de

Telefon: 069 / 41 07 67 31 • 069 / 78 08 18 53

- Die 5er Karte ist in dem Zeitraum vom 01. Juli bis 25. August 2024 gültig.
- Du erhältst sie per Post, nach Überweisung für 65€ (55€ Mitglieder) oder in den Kursen von Martina Maier per Barzahlung.
- Du kannst beliebig oft in der Woche kommen UND auch gerne in Begleitung einer anderen Person.
- 1 Feld auf der 5er Karte entspricht 60 Minuten. Die Spaziergänge sind auch 1 Feld. 2 Felder bei der Wanderung. Der Workshop wird mit 3 Feldern abgezeichnet.
- Ist sie aufgebraucht, kannst Du eine weitere Stunde für 13€ (11€ Mitglieder) dazu buchen.

**BITTE DIE 5ER KARTE ZU JEDEM TRAINING MITBRINGEN
& VON DER KURSLEITUNG ABZEICHNEN LASSEN. VIELEN DANK.**

UNSERE KURSORTE:

HABSBURGERALLEE 9 /
im Hinterhaus / 2. Etage / 60385 Frankfurt.

Hier bitte **RUTSCHFESTE SOCKEN** und ein **HANDTUCH** mitbringen.

BITTE ANMELDEN!

HAUS GINNHEIM /
Heinzstraße 5-7 / 60431 Frankfurt.

Hier bitte eine **EIGENE MATTE**, **RUTSCHFESTE SOCKEN** und ein **HANDTUCH** mitbringen.

BITTE ANMELDEN!

TRAINING IM HOLZHAUSENPARK /
Treffpunkt ist am Café /
Hammanstraße 21 / 60322 Frankfurt.
Bitte **EIGENE MATTE** mitbringen.
Bei starkem Regen und bei Unwetter fällt das Training aus!

TRAINING IN DEN NIDDAWIESEN /
Treffpunkt ist am Tennisclub /
Am Ginnheimer Wäldchen 1 / 60431 Frankfurt.
Bitte **EIGENE MATTE** mitbringen.
Bei starkem Regen und bei Unwetter finden die Kurse im Haus Ginnheim statt.

**EXTRA
EVENTS**

**AUCH AN MANCHEN SAMSTAGEN GIBT ES EIN PROGRAMM:
WANDERUNGEN, SPAZIERGÄNGE UND EINEN WORKSHOP.
BITTE SCHAU AUF DEN FOLGENDEN SEITEN NACH.**

KW 27	MONTAG 01.07.2024	DIENSTAG 02.07.2024	MITTWOCH 03.07.2024	DONNERSTAG 04.07.2024	FREITAG 05.07.2024	SONNTAG 07.07.2024
Kurs Uhrzeit Ort Kursleitung	Faszienfitness 10:00 - 11:00 Habsburgerallee 9 Martina Maier	Pilates 10:00 - 11:00 Holzhausenpark Martina Maier	Rückenfit-Sanft 10:00 - 11:00 Haus Ginnheim Renate Rost	Rückenfit 18:15 - 19:15 Habsburgerallee 9 Konstanze Lücker	Pilates 17:30 - 18:30 Habsburgerallee 9 Martina Maier	Pilates 11:00 - 12:00 Habsburgerallee 9 Katja Barth
Kurs Uhrzeit Ort Kursleitung	Pilates 11:10 - 12:10 Habsburgerallee 9 Martina Maier	Rücken & Balance 11:00 - 12:00 Holzhausenpark Martina Maier	Rückenfit-Sanft 15:50 - 16:50 Habsburgerallee 9 Martina Maier	Pilates 19:30 - 20:30 Habsburgerallee 9 Martina Maier	Faszienfitness 18:30 - 19:30 Habsburgerallee 9 Martina Maier	
Kurs Uhrzeit Ort Kursleitung	Pilates 19:00 - 20:00 Holzhausenpark Martina Maier	Pilates 18:50 - 19:50 Habsburgerallee 9 Noula Mouratidou	Pilates 17:00 - 18:00 Habsburgerallee 9 Martina Maier			
Kurs Uhrzeit Ort Kursleitung	Rückenfit- Powerworkout 19:15 - 20:15 Haus Ginnheim Julia Garbatscheck	Pilates 19:10 - 20:10 Haus Ginnheim Martina Maier	Hatha Yoga 19:30 - 20:45 Habsburgerallee 9 Marie-Luise Kersten			
Kurs Uhrzeit Ort Kursleitung	Pilates 20:00 - 21:00 Holzhausenpark Martina Maier					



KW 28	MONTAG 08.07.2024	DIENSTAG 09.07.2024	MITTWOCH 10.07.2024	DONNERSTAG 11.07.2024	FREITAG 12.07.2024	SONNTAG 14.07.2024
Kurs Uhrzeit Ort Kursleitung	Faszienfitness 10:00 - 11:00 Habsburgerallee 9 Martina Maier	Pilates 10:00 - 11:00 Holzhausenpark Martina Maier	Rückenfit-Sanft 10:00 - 11:00 Haus Ginnheim Renate Rost	Rückenfit 18:15 - 19:15 Habsburgerallee 9 Konstanze Lücker	Pilates 17:30 - 18:30 Habsburgerallee 9 Martina Maier	Pilates 11:00 - 12:00 Habsburgerallee 9 Katja Barth
Kurs Uhrzeit Ort Kursleitung	Pilates 11:10 - 12:10 Habsburgerallee 9 Martina Maier	Rücken & Balance 11:00 - 12:00 Holzhausenpark Martina Maier	Rückenfit-Sanft 15:50 - 16:50 Habsburgerallee 9 Martina Maier	Pilates 19:30 - 20:30 Habsburgerallee 9 Martina Maier	Faszienfitness 18:30 - 19:30 Habsburgerallee 9 Martina Maier	
Kurs Uhrzeit Ort Kursleitung	Pilates 19:00 - 20:00 Holzhausenpark Martina Maier	Pilates 18:50 - 19:50 Habsburgerallee 9 Noula Mouratidou	Pilates 17:00 - 18:00 Habsburgerallee 9 Martina Maier			
Kurs Uhrzeit Ort Kursleitung	Rückenfit- Powerworkout 19:15 - 20:15 Haus Ginnheim Julia Garbatscheck	Pilates 19:10 - 20:10 Haus Ginnheim Martina Maier				
Kurs Uhrzeit Ort Kursleitung	Pilates 20:00 - 21:00 Holzhausenpark Martina Maier					



**SAMSTAG
13.07.2024
10:30 UHR**

SPAZIERGANG MIT MONIKA CAPARELLI-HIPPERT
STRECKE: 5 KM RUNDWEG AN DER KLINIK VORBEI ODER ZUR ABWECHSELUNG EINE ANDERE
ÄHNLICH LANGE RUNDSTRECKE.

TREFFPUNKT: PARKPLATZ TAUNUS INFORMATIONEN ZENTRUM (TIZ) OBERURSEL.
VERBINDUNG: U-BAHN U3 / RICHTUNG: OBERURSEL HOHEMARK.

EINE ANMELDUNG NICHT NÖTIG - WER DA IST, IST DA!

FRAGEN ZUM SPAZIERGANG?
BITTE DIREKT MONIKA CAPARELLI-HIPPERT KONTAKTIEREN.
TELEFON: 0177 - 8743104

KW 29	MONTAG 15.07.2024	DIENSTAG 16.07.2024	MITTWOCH 17.07.2024	DONNERSTAG 18.07.2024	FREITAG 19.07.2024	SONNTAG 21.07.2024
Kurs	Pilates	Pilates	Rückenfit-Sanft	Rückenfit	Pilates	Pilates
Uhrzeit	19:00 - 20:00	10:00 - 11:00	15:50 - 16:50	18:15 - 19:15	17:30 - 18:30	11:00 - 12:00
Ort	Holzhausenpark	Holzhausenpark	Habsburgerallee 9	Habsburgerallee 9	Habsburgerallee 9	Habsburgerallee 9
Kursleitung	Martina Maier	Martina Maier	Martina Maier	Ines Roth	Martina Maier	Katja Barth
Kurs	Rückenfit- Powerworkout	Rücken & Balance	Pilates	Pilates	Faszienfitness	
Uhrzeit	19:15 - 20:15	11:00 - 12:00	17:00 - 18:00	19:30 - 20:30	18:30 - 19:30	
Ort	Haus Ginnheim	Holzhausenpark	Habsburgerallee 9	Habsburgerallee 9	Habsburgerallee 9	
Kursleitung	Julia Garbatscheck	Martina Maier	Martina Maier	Katja Barth	Martina Maier	
Kurs	Pilates		Mobility & Stretch			
Uhrzeit	20:00 - 21:00		18:00 - 19:00			
Ort	Holzhausenpark		Holzhausenpark			
Kursleitung	Martina Maier		Yana Karimova			
Kurs			Pilates			
Uhrzeit			19:00 - 20:00			
Ort			Holzhausenpark			
Kursleitung			Yana Karimova			

EXTRA
EVENT

SAMSTAG
20.07.2024
10:30 UHR

**RUNDWANDERUNG ÜBER DEN BERGER HANG, INS ENKHEIMER RIED UND ZUR BERGER WARTE
MIT MONIKA CAPARELLI-HIPPERT. (CA.: 12,5 KM / 3 STUNDEN / PLUS PICKNICK)**

TREFFPUNKT: BERGEN ENKHEIM / AM JÜDISCHEN FRIEDHOF BERGEN II

VERBINDUNG: BUS 551 / AUSSTIEG: BERGER WARTE

PARKPLATZ: ECKE GALGENWEG AM JÜDISCHEN FRIEDHOF BERGEN II

FRAGEN ZUR WANDERUNG? BITTE MONIKA KONTAKTIEREN. TELEFON: 0177 – 8743104

BITTE ANMELDEN

KW 30	MONTAG 22.07.2024	DIENSTAG 23.07.2024	MITTWOCH 24.07.2024	DONNERSTAG 25.07.2024	SONNTAG 28.07.2024
Kurs	Rückenfit	Pilates	Rückenfit-Sanft	Pilates	Pilates
Uhrzeit	18:00 - 19:00	10:00 - 11:00	15:50 - 16:50	19:30 - 20:30	11:00 - 12:00
Ort	Niddapark	Holzhausenpark	Habsburgerallee 9	Habsburgerallee 9	Habsburgerallee 9
Kursleitung	Julia Garbatscheck	Martina Maier	Martina Maier	Katja Barth	Katja Barth
Kurs	Pilates	Rücken & Balance	Pilates		
Uhrzeit	19:00 - 20:00	11:00 - 12:00	17:00 - 18:00		
Ort	Holzhausenpark	Holzhausenpark	Habsburgerallee 9		
Kursleitung	Martina Maier	Martina Maier	Martina Maier		
Kurs	Rückenfit Powerworkout	Rückenfit	Mobility & Stretch		
Uhrzeit	19:15 - 20:15	17:40 - 18:40	18:00 - 19:00		
Ort	Niddapark	Habsburgerallee 9	Holzhausenpark		
Kursleitung	Julia Garbatscheck	Heike Ghoreischian	Yana Karimova		
Kurs	Pilates		Pilates		
Uhrzeit	20:00 - 21:00		19:00 - 20:00		
Ort	Holzhausenpark		Holzhausenpark		
Kursleitung	Martina Maier		Yana Karimova		



KW 31	MONTAG 29.07.2024	DIENSTAG 30.07.2024	MITTWOCH 31.07.2024	SONNTAG 04.08.2024
Kurs	Rückenfit-	Rückenfit	Atem & Bewegung	Pilates
Uhrzeit	18:00 - 19:00	17:40 - 18:40	15:50 - 16:50	11:00 - 12:00
Ort	Niddapark	Habsburgerallee 9	Habsburgerallee 9	Habsburgerallee 9
Kursleitung	Julia Garbatscheck	Heike Ghoreischian	Susanne Lauer	Katja Barth
Kurs	Rückenfit Powerworkout		Mobility & Stretch	
Uhrzeit	19:15 - 20:15		18:00 - 19:00	
Ort	Niddapark		Holzhausenpark	
Kursleitung	Julia Garbatscheck		Yana Karimova	
Kurs			Pilates	
Uhrzeit			19:00 - 20:00	
Ort			Holzhausenpark	
Kursleitung			Yana Karimova	

KW 32 **MITTWOCH** **DONNERSTAG**
07.08.2024 **08.08.2024**

Kurs	Atem & Bewegung	Pilates
Uhrzeit	15:50 - 16:50	19:30 - 20:30
Ort	Habsburgerallee 9	Habsburgerallee 9
Kursleitung	Susanne Lauer	Katja Barth
Kurs	Mobility & Stretch	
Uhrzeit	18:00 - 19:00	
Ort	Holzhausenpark	
Kursleitung	Yana Karimova	
Kurs	Pilates	
Uhrzeit	19:00 - 20:00	
Ort	Holzhausenpark	
Kursleitung	Yana Karimova	
Kurs	Hatha Yoga	
Uhrzeit	19:30 - 20:45	
Ort	Habsburgerallee 9	
Kursleitung	Marie-Luise Kersten	

EXTRA EVENT

SAMSTAG
10.08.2024
10:30 UHR

SPAZIERGANG MIT MONIKA CAPARELLI-HIPPERT
STRECKE: 5 KM RUNDWEG AN DER KLINIK VORBEI
ODER ZUR ABWECHSELUNG EINE ANDERE
ÄHNLICH LANGE RUNDSTRECKE.

TREFFPUNKT: PARKPLATZ
TAUNUS INFORMATIONEN ZENTRUM (TIZ) OBERURSEL.

VERBINDUNG: U-BAHN U3 /
RICHTUNG: OBERURSEL HOHEMARK.

EINE ANMELDUNG NICHT NÖTIG - WER DA IST, IST DA!

FRAGEN ZUM SPAZIERGANG?
BITTE DIREKT MONIKA CAPARELLI-HIPPERT
KONTAKTIEREN.

TELEFON: 0177 - 8743104

SONNTAG
11.08.2024

Pilates
11:00 - 12:00
Habsburgerallee 9
Katja Barth

KW 33 **MITTWOCH** **DONNERSTAG**
14.08.2024 **15.08.2024**

Kurs	Atem & Bewegung	Rückenfit
Uhrzeit	15:50 - 16:50	18:15 - 19:15
Ort	Habsburgerallee 9	Habsburgerallee 9
Kursleitung	Susanne Lauer	Ines Roth
Kurs	Mobility & Stretch	Pilates
Uhrzeit	18:00 - 19:00	19:30 - 20:30
Ort	Holzhausenpark	Habsburgerallee 9
Kursleitung	Yana Karimova	Katja Barth
Kurs	Pilates	
Uhrzeit	19:00 - 20:00	
Ort	Holzhausenpark	
Kursleitung	Yana Karimova	
Kurs	Hatha Yoga	
Uhrzeit	19:30 - 20:45	
Ort	Habsburgerallee 9	
Kursleitung	Marie-Luise Kersten	



SONNTAG
18.08.2024

Pilates
11:00 - 12:00
Habsburgerallee 9
Martina Maier

KW 34 **MITTWOCH** **DONNERSTAG**
21.08.2024 **22.08.2024**

Kurs	Atem & Bewegung	Rückenfit
Uhrzeit	15:50 - 16:50	18:15 - 19:15
Ort	Habsburgerallee 9	Habsburgerallee 9
Kursleitung	Susanne Lauer	Konstanze Lückner
Kurs	Mobility & Stretch	Pilates
Uhrzeit	18:00 - 19:00	19:30 - 20:30
Ort	Holzhausenpark	Habsburgerallee 9
Kursleitung	Yana Karimova	Katja Barth
Kurs	Pilates	
Uhrzeit	19:00 - 20:00	
Ort	Holzhausenpark	
Kursleitung	Yana Karimova	
Kurs	Hatha Yoga	
Uhrzeit	19:30 - 20:45	
Ort	Habsburgerallee 9	
Kursleitung	Marie-Luise Kersten	

EXTRA EVENT

SAMSTAG
24.08.2024
13:30 - 16:00 UHR

WORKSHOP
MIT INES ROTH

WAS IST EINE
GUTE KÖRPERHALTUNG?

IN DER HABSBURGERALLEE 9

IN DIESEM WORKSHOP ARBEITEN
WIR AN DER AUFRICHTUNG
UNSERER WIRBELSÄULE.

BITTE ANMELDEN

DIE PLÄTZE SIND BEGRENZT.

SONNTAG
25.08.2024

Pilates
11:00 - 12:00
Habsburgerallee 9
Martina Maier