





## FitnessSAFE - neue Kurse

Wochentag	Kurs	Inhalt	Termine	Trainer	Info
<b>montags</b> 12:30 - 13:30 Uhr	Mobility - Gymnastik für Vielsitzer	 Ein Kurs, der sich an alle richtet, die wieder mehr Beweglichkeit erlangen möchten. Dieses Training beinhaltet eine Kombination aus Dehnübungen sowie Koordination und verhilft zu mehr Vitalität und Beweglichkeit im Alltag.	13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 22.06., 29.06. *)	Karina Fischer	Seit über 20 Jahren gehört Sport intensiv zu ihrem Alltag. Leidenschaft, Begeisterung und Spaß sind so stark gestiegen, dass es zu ihrem Hauptjob geworden ist. Dies sind ihre erworbenen Lizenzen: Personal Trainer A-Lizenz BPT; Neuro Athletik NAT Workshop; Rückenschullehrer Hochschulzertifi-kat; Rehasporttrainer Lizenz Orthopädie, Innere Medizin und Herzsport; Orthopädische Knieschule; Ausbildung zum Pilates Pädagogen; Fachausbildung Faszientrainer; Groupfitness Instructor; Step Aerobic Trainer; Body Toning Spezialist; Core Functional Trainer; Leitung Sportkursbereich; Sportleitung Clubhotel Türkei spezielle Begleitung Tennisspieler
<b>montags</b> 17:30 - 18:15 Uhr	YOGA 1	Anfangsentspannung mit progressiver Muskelentspannung nach Jakobson. Pranayama, geführte Atemarbeit, bewusstes Bewegen von Körperenergie. Es führt zu mentaler und körperlicher Entspannung und Aufladung. Sanfte Übungen aus dem Yin-und Faszienyoga bringen das Körper-Geist-System in die Mitte und sorgen für mehr Ruhe und Lebenskraft.	13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 01.06., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06., 06.07., 13.07. *****)	Heike Christmann	Yoga arbeitet am System Mensch. Im Yogakurs arbeiten Sie mit Übungsreihen an der Verbesserung Ihrer physischen (Rücken)Kondition. Gleichzeitig tritt durch Tiefenentspannung, bewusste Atemführung und Meditation eine deutliche Stressentlastung und Muskelentspannung ein. Durch Streckung, Dehnung, Muskelaufbau und Kontemplation bekommen Körper und Geist die Möglichkeit zur tiefen Regeneration. Das Training hilft, auch in herausfordernden Situationen zentriert und konzentriert zu bleiben.
<b>montags</b> 18:15 - 19:00 Uhr	YOGA 2	Rishikeshreihe, mit dynamischen Sonnengrößen, vorbereitende Übungen aus dem Faszienyoga, zeigen an, wo sich Spannungen im Körper befinden und wie diese gelöst werden können. Sonnengröße bringen Kraft und Vitalität. Aktive und passive Dehnungen für Detox und Gelassenheit. Finish: Geführte Tiefenentspannungen, Traumreisen, unterstützende Projektionen. Beide Kurse können auch nacheinander, also als 90minütige Yoga-Session zusammengefasst werden.	13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 01.06., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06., 06.07., 13.07. *****)	Heike Christmann	
<b>dienstags</b> 17:00 - 18:00 Uhr	Pilates	Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die Körper und Geist verbindet und darauf abzielt, die Muskulatur durch kontrollierte, präzise Bewegungen und bewusste Atmung zu stärken und zu formen. Die Methode - von Joseph Hubertus Pilates entwickelt - trainiert den gesamten Körper, wobei ein besonderer Fokus auf die Stärkung der tief liegenden Rumpfmuskulatur (dem sogenannten "Powerhouse", bestehend aus Bauch, Rücken und Beckenboden) liegt. Das Hauptziel ist, durch ein starkes Fundament die Körperhaltung zu verbessern, die Beweglichkeit zu erhöhen, Verspannungen zu lösen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.	07.04., 14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 23.06., 30.06. ***)	Karina Fischer	
<b>mittwochs</b> 13:00 - 15:00 Uhr	Einzel-Termine	Geräte-Einweisungen, Einweisung an unserem Full-Rack, Erstellung eines ind. Trainings-Plans, Massagen (wenn gewünscht mit anschließender Mobilisierung/Sportphysio u. Schröpfen)	fort- laufend	 Shahki	Shahki ist staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und hat ihr Examen als Sporttherapeutin an der Berufsschule Weber-Schule in Kooperation mit dem DVGS und der Sporthochschule Köln absolviert. Sie verfügt über viel Erfahrung durch ihre Tätigkeiten für Fitness-Studios und Sportvereine in und um Düsseldorf. Das Kursspektrum reicht von Full Body Workout, Core Fit über Power Step, Tae Bo bis hin zu Stretch & Relax, Mobility sowie Rückenfit.
<b>mittwochs</b> 17:00 - 18:00 Uhr	Step Workout	Dieser Kurs ist ein Ausdauertraining, Bodyshape und Stretching. Ein Training, das den ganzen Körper trainiert, Gelenke mobilisiert und bewegt.	08.04., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 24.06. **)	Karina Fischer	
<b>mittwochs</b> 18:30 - 19:15 Uhr	Rücken-Fit- Workout 1	Der Fokus dieses Kurses liegt auf der Rumpfmuskulatur in Verbindung mit dreidimensionalen Ganzkörperübungen. Ziel ist, dass die Teilnehmer eine stabile Rumpfmuskulatur aufbauen. Diese stellt die Basis für sämtliche Bewegungen im Alltag dar und kann durch ein kontinuierliches Training die allgemeine Mobilität und das Wohlbefinden deutlich verbessern.	08.04., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06., 16.06., 24.06. *****)	Shahki	
<b>freitags</b> 12:15 - 13:00 Uhr und 13:00 - 13:45 Uhr	Rücken-Fit- Workout 2 & 3		10.04., 17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06. *****)	Shahki	

Mitglieder der SG Deutsche Bank Deutschland e.V. zahlen \*) € 28,00 / \*\*) € 32,00 / \*\*\*) € 35,00 / \*\*\*\*\*) € 39,00 / \*\*\*\*\*) € 42,00 / \*\*\*\*\*) € 46,00 pro Kurs; Nichtmitglieder \*) € 40,00 / \*\*) € 45,00 / \*\*\*) € 50,00 / \*\*\*\*\*) € 55,00 / \*\*\*\*\*) € 60,00 / \*\*\*\*\*) € 65,00 pro Kurs.

Die Zahlungsmodalitäten werden Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt. Mitglieder der Sparte Fitness zahlen keine Kursgebühren.

Stand: 16.03.2026