



FC Nassenfels e.V. – Abteilung Fitness Kursprogramm Herbst 2020

Die wichtigsten Regeln auf einem Blick

Die wichtigsten Regeln

Schutz- und Hygienemaßnahmen

- ✓ Mindestens 1,5 m Abstand halten
- ✓ Regelmäßiges Händewaschen
- ✓ Sportgeräte nach Gebrauch desinfizieren
- ✓ Kurse mit festem Übungsleiter
- ✓ Kurse mit festem ÜL und Teilnehmerkreis
- ✓ Verstärkte Reinigung von Kontaktflächen
- ✓ Bei Krankheitssymptomen kein Sport
- ✓ Fahrgemeinschaften sind zu vermeiden
- ✓ Vor Kursbeginn in die Liste eintragen!

Regeln für den Indoorsport

- ✓ Abstand halten
- ✓ Max. 20 Personen pro Gruppe
- ✓ Hygieneregeln einhalten
- ✓ Maskenpflicht beim Betreten von Materialräumen
- ✓ Regelmäßiges Lüften von geschlossenen Räumen
- ✓ Duschen und Umkleiden sind geschlossen
- ✓ Nutzung eigener Sportmatte
- ✓ Benutzung eigener Handtücher zur Vermeidung von direktem Kontakt zu Boden oder Sportgeräten

Aktuelle Informationen und das Kursprogramm unter <https://fc-nassenfels.de/index.php/fitness>

#LebeDeinenSport



Das Hygenschutzkonzept kann eingesehen werden unter <https://fc-nassenfels.de/index.php/fitness>.

Boot Camp

- **Trainer:** Julia
- **Beschreibung:** Boot Camp ist ein hochintensives abwechslungsreiches Training mit einem Wechsel zwischen ausdauer- und kraftorientierten Ganzkörperübungen. Die hohen Trainingsintensitäten begünstigen den Nachbrenneffekt – perfekt für den Beachbody. Das Fitness Training ist intensiv. Durch eine motivierte Trainerin und mitreißende Musik ist der Spaßfaktor garantiert. Jeder kommt an sein Limit und gemeinsam überwinden wir neue Grenzen. Jeder kann mitmachen, egal ob dick oder dünn, Sportmuffel oder Fitness Fanatiker.
- **Kurszeit:** Freitags, 18.00 – 19.00 Uhr
- **Termine:** 18.09.; 25.09.; 02.10.; 09.10.; 16.10.; 23.10.; 30.10.; 13.11.; 20.11.; 27.11.; 04.12.;
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Elisabeth Hollinger unter 08424/884797

Stretch & Relax

- **Trainer:** Julia
- **Beschreibung:** Wenn du Lust hast auf eine lebendige und zugleich entspannende Stunde, ist dieser Kurs genau richtig. Es geht ein bisschen um Kräftigung, aber vor allem um Lockerung, Mobilisierung und Regeneration. Ein Kurs, um Verspannung zu lösen, beweglicher zu werden und sich zu entspannen. Verbessere deine Mobilität und lass den Alltag hinter dir.
- **Kurszeit:** Freitags, 19.00 – 20.00 Uhr
- **Termine:** 18.09.; 25.09.; 02.10.; 09.10.; 16.10.; 23.10.; 30.10.; 13.11.; 20.11.; 27.11.; 04.12.;
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Elisabeth Hollinger unter 08424/884797

Hip Hop (ab 4. Klasse)

- **Trainer:** Horst
- **Beschreibung:** Ziel unseres Kurses ist das Training von Kondition, Rhythmusgefühl, Ausstrahlung durch Selbstbewusstsein - eben "cooles' Auftreten". In den Hip Hop Kursen werden den Schülern in altersgerechtem Unterricht die tänzerischen Grundbewegungsarten dieser Stilrichtung vermittelt.
- **Kurszeit:** Mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr;
- **Termine:** 16.09.; 23.09.; 30.09.; 14.10.; 21.10.; 28.10.; 11.11.; 18.11.; 25.11.; 09.12.;
- **Kursgebühren:** kostenfrei für FCN Fitness Mitglieder; 30€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Stephanie Hollinger unter 08424/885696

Kids Dance & Fun (Vorschulalter bis 3. Klasse)

- **Trainer:** Horst
- **Beschreibung:** Nach dem Aufwärmen und Dehnen zu den Lieblingsliedern der aktuellen Charts lernen unsere Kids und Jügerndliche altersgerechte und coole Choreografien. Richtig tanzen von Anfang an! Mit einfachen Übungen bereiten wir die Kinder auf die Tanztechniken vor, die wir später in schöne Tanzelemente und Choreografien verwandeln.
- **Kurszeit:** Montags, 16.00 – 17.00 Uhr;
- **Termine:** 14.09.; 21.09.; 28.09.; 05.10.; 12.10.; 19.10.; 26.10.; 09.11.; 16.11.; 23.11.; 30.11.; 07.12.;
- **Kursgebühren:** kostenfrei für FCN Fitness Mitglieder; 30€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Carola Rothlauf unter 08424/8858148

Fit & Fun Kids Workout (Schulalter bis 4. Klasse)

- **Trainer:** Horst
- **Beschreibung:**
 - Kinder brauchen Bewegung / Spielerisch den Spaß an der Bewegung ausleben / Dem Alter angepasstes Training / Früh lernen wie wichtig regelmäßige Bewegung für das Wohlbefinden ist
- Durch gezielte spielerische Übungen können die Kinder in der Gruppe ihr Gleichgewicht, ihre Koordination und ihre Kraft verbessern und gleichzeitig Freude an der Bewegung entwickeln. Laufen, Springen, Ziehen, Pressen, Heben und Übungen zur Körperwahrnehmung werden bewusst eingesetzt, um die Kinder und Jugendlichen ganzheitlich anzusprechen und ihnen ein ausgewogenes und vielfältiges Programm anzubieten, das keine Langeweile aufkommen lässt.
- **Kurszeit:** Montags, 17.00 – 18.00 Uhr;
- **Termine:** 14.09.; 21.09.; 28.09.; 05.10.; 12.10.; 19.10.; 26.10.; 09.11.; 16.11.; 23.11.; 30.11.; 07.12.;
- **Kursgebühren:** kostenfrei für FCN Fitness Mitglieder; 30€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Carola Rothlauf unter 08424/8858148

Dance Workout

- **Trainer:** Horst
- **Beschreibung:** Du willst den Stress hinter dir lassen und einfach Spass haben? Just DANCE! Hier strömt die Energie von den Ohren bis in deine Füße. Einfache Schrittfolgen fördern Konzentration und Koordination und verbinden sich zu mitreißenden Choreographien, bei denen der Rhythmus immer auf deiner Seite ist.
- **Kurszeit:** Mittwochs, 18.00 – 19.00 Uhr;
- **Termine:** 16.09.; 23.09.; 30.09.; 14.10.; 21.10.; 28.10.; 11.11.; 18.11.; 25.11.; 09.12.;
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Carola Rothlauf unter 08424/8858148

Total Body Workout

- **Trainer:** Horst
- **Beschreibung:** Total Body Workout ist ein Ganzkörpertraining, bei dem alle wichtigen Muskelgruppen mit speziellen Übungen innerhalb einer Übungsstunde bearbeitet werden. Ziel des Total Body Workouts ist eine Steigerung der Ausdauer, der Koordination und eine Festigung der gesamten Muskulatur. Der Kurs eignet sich auch für Einsteiger.
- **Kurszeit:** Mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr
- **Termine:** 16.09.; 23.09.; 30.09.; 07.10.; 14.10.; 21.10.; 28.10.; 11.11.; 18.11.; 25.11.; 02.12.; 09.12.;
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Marco Spreng unter 08424/8840766

Fitness Workout am Vormittag

- **Trainer:** Manuela und Nicole
- **Beschreibung:** Bei diesem Kurs geht es darum, Fett zu verbrennen, die Kondition und Ausdauer zu stärken und natürlich auch damit seine Figur zu verbessern. Der Körper wird ideal belastet und vor allem effektiv trainiert. Wer Lust auf ein vielseitiges Programm hat und das Ziel, die sportliche Leistungsfähigkeit auf einer breiten Basis zu trainieren, der ist hier genau richtig. Alle Hauptmuskelgruppen des Körpers werden definiert und trainiert.
- **Kurszeit:** Dienstags, 09.00 – 10.00 Uhr
- **Termine:** 15.09.; 22.09.; 29.09.; 06.10.; 13.10.; 20.10.; 27.10.; 10.11.; 17.11.; 24.11.;
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Manuela Hollinger unter 08424/885360

Fit in den Winter

- **Trainer:** Nicole
- **Beschreibung:** Gehe fit in den Winter! Bei diesem Kurs geht es darum, Fett zu verbrennen, die Kondition und Ausdauer zu stärken und natürlich auch damit seine Figur zu verbessern. Der Körper wird ideal belastet und vor allem effektiv trainiert. Jede Stunde kommt ein anderes Gerät zum Einsatz. Wer Lust auf ein vielseitiges Programm hat und das Ziel, die sportliche Leistungsfähigkeit auf einer breiten Basis zu trainieren, der ist hier genau richtig. Alle Hauptmuskelgruppen des Körpers werden definiert und trainiert.
- **Kurszeit:** Dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr
- **Termine:** 15.09.; 22.09.; 29.09; 06.10.; 13.10.; 20.10.; 27.10.; 10.11.; 17.11.; 24.11.; 08.12.;
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Manuela Hollinger unter 08424/885360

Balance Swing

- **Trainer:** Nicole
- **Beschreibung:** Balance Swing™ ist ein ganzheitliches Körpertraining auf dem Mini-Trampolin, das jede einzelne Zelle des Körpers gelenk- und wirbelsäulenschonend trainiert. In diesem Konzept werden unterschiedliche Trainingselemente nach den 5 Elementen der traditionell chinesischen Medizin kombiniert. So entsteht ein kraftvoll-dynamisches Body & Mind Programm, das zur Verbesserung von Kraft, Stabilität und Beweglichkeit beiträgt. Das Training auf dem Trampolin trainiert nicht nur deine körpereigene Balance, sondern ist eine der effektivsten Trainingsformen für Körper, Geist und Seele. Das Balance Swing Training verbessert das Herz-Kreislauf-System, die Fettverbrennung, strafft das Bindegewebe, fördert Koordination und Gleichgewicht, Osteoporoseprävention, bringt gute Laune und Spaß durch Ausschüttung von Glückshormonen. Cardio-, Balance- und Krafttraining mit hohem Spaßfaktor auf dem Minitrampolin zu fetziger Musik mit motivierenden Trainern - das ist Balance Swing™! und dazu noch hoch effektiv!
- **Kurszeit:** Dienstags, 20.00 – 21.00 Uhr
- **Termine:** 15.09.; 22.09.; 29.09; 13.10.; 20.10.; 27.10.; 24.11.; 08.12.,
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Manuela Hollinger unter 08424/885360

HIIT

- **Trainer:** Marco
- **Beschreibung:** Unser High-Intensity-Interval-Training (HIIT) mit langem Nachbrenneffekt: HIIT ist ein Kurs, bei dem du dich mit effektiven Bodyweight-Übungen richtig auspowerst und an deine Grenzen gehst. Bei diesem knackigen Fatburner Workout trainierst du in intensiven und nachhaltigen Tabata- Intervallen. Was ist Tabata(-Training)?
HIIT-Tabata ist ein High Intensity Interval Training (HIIT) und ein produktiver Mix aus Cardio- und Kraft-Elementen.Tabata-Fitness ist geprägt von kurzen und knackigen Bodyweight-Übungen in Intervallen, bei denen dein Puls in den Maximalbereich gepusht wird. Danach folgt eine kleine Pause, ein kurzes Luftholen – und weiter geht's.
HIIT-Tabata-Training ist ein beliebtes Cardio Fatburner Workout, bei dem du ordentlich ins Schwitzen kommst. Durch den stark angekurbelten Stoffwechsel haben Tabata-Übungen einen besonders langen Nachbrenneffekt.
Schwierigkeitsgrad: leicht-mittel – schwer abhängig von jedem selber. Der Kurs ist daher auch gut für Anfänger geeignet.
- **Kurszeit:** Mittwochs, 20.00 – 21.00 Uhr
- **Termine:** 23.09.; 30.09; 07.10.; 14.10.; 21.10.; 28.10.; 11.11.; 18.11.; 25.11.; 02.12.;
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Marco Spreng unter 08424/8840766

Pilates

- **Trainer:** Irene
- **Beschreibung:** „Man ist so alt, wie die Wirbelsäule beweglich ist!“ (Joseph Pilates) Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - eine systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Wer PILATES trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Auch können viele der PILATES-Übungen wirkungsvoll während der üblichen Tagesaktivitäten oder anderer Sportarten genutzt werden. Menschen, die PILATES trainieren, wirken größer, aufrechter, gelassener und schlanker - einfach natürlicher.
- **Kurszeit:** Donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr
- **Termine:** 24.09.; 01.10.; 08.10.; 15.10.; 22.10.; 29.10.; 12.11.; 19.11.; 26.11.; 03.12.;
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Angelika Spreng unter 08424/1285

Lauftreff – Level 0

- **Trainer:** Steffi
- **Beschreibung:** Perfekter Zeitpunkt, um mit dem Laufen zu starten! Jetzt bei uns: Langsam richtig laufen lernen! Eine zielgerichtete, Verletzungen vorbeugende Aufwärm- und Dehngymnastik; ein dosiertes, leistungssteigerndes Lauftraining mit abschließenden Cool-down-Übungen zum Schutz gegen Muskelverspannungen und Verletzungen sowie die individuelle fachliche Anleitung hinsichtlich Lauftechnik, Atemschulung, Pulskontrolle usw. Neben positiven Effekten für das Herz-Kreislauf-System hat das Laufen auch positive Auswirkungen auf die Psyche, baut Stress ab und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Der Lauftreff ist für Anfänger/-innen. Der Kurs findet ab 5 Teilnehmer statt.
- **Kurszeit:** Dienstags, 18.30 – 19.30 Uhr
- **Termine:** 15.09.; 22.09.; 29.09.; 06.10.; 13.10.; 20.10.;
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Stefanie Schlampp unter 08424/884286

Lauftreff – Level 1

- **Trainer:** Angelika
- **Beschreibung:** Wer bereits 30 Minuten ohne Probleme im moderaten Tempo laufen kann und gerne genussvoll seine Runde in Begleitung andere Läufer unter Betreuung eines Coaches dreht, ist hier genau richtig. Trainiert werden nicht nur Kraft, Koordination und Ausdauer sondern auch die Lauftechnik. Das sog. Lauf-ABC, auch Laufschiule genannt, beinhaltet grundlegende Technik- und Koordinationsübungen, mit denen jeder Läufer seinen Laufstil schulen und aktive Verletzungsprophylaxe betreiben kann. Um den individuellen Trainingseffekt zu steigern, variieren die Laufeinheiten in Dauerlaufmethode und Tempoläufen in verschiedenen Pulsbereichen. Du erlernst die Grundlagenausdauer spürbar zu verbessern, das Lauftempo zu erhöhen und die Lauftechnik zu optimieren. Ziel des Kurses ist es, schneller zu werden, größere Distanzen zurückzulegen und bei Interesse gemeinsam an einem Laufwettkampf teilzunehmen. Der Kurs findet ab 5 Teilnehmer statt.
- **Kurszeit:** Dienstags, 18.30 – 19.30 Uhr
- **Termine:** 15.09.; 22.09.; 29.09.; 06.10.; 13.10.; 20.10.;
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Stefanie Schlampp unter 08424/884286

Lauftreff – Level 2

- **Trainer:** Daniel
- **Beschreibung:** Du läufst bereits seit mindestens einem Jahr, kannst problemlos eine Stunde (bei ca. 8-9 km/h) ohne Gehpause durchlaufen und möchtest dein Training nun abwechslungsreicher gestalten, um dich weiter zu entwickeln? Dann ist dieser Kurs richtig für Dich. Gelaufen werden schöne Strecken, die durch gelegentliche "Sprints", "Sprünge" und "Technikübungen" ergänzt werden. Ein unterschiedlicher Trainingszustand der Teilnehmer kann ausgeglichen werden, indem jeder die Intensität dieser Übungen selbst gestaltet. Ziel des Kurses ist durch abwechslungsreiches Lauftraining, Technik und Ausdauer zu verbessern sowie Spaß an der Bewegung mit Gleichgesinnten zu haben. Der Kurs findet ab 5 Teilnehmer statt.
- **Kurszeit:** Montags, 18.30 – 19.30 Uhr
- **Termine:** ab dem 14.09.2020 und nach Vereinbarung
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Angelika Spreng unter 08424/1285

BM-Balance Beckenbodenschule, Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden

- **Trainer:** Sandra
- **Beschreibung:** Wofür steht BM Balance? „BM“ steht für ein Konzept von I. Bort-Martin und M. Martin sowie Bauchmuskulatur, Beckenbodenmuskulatur, Beinmuskulatur, Blase und Miktion, Bewegung und Muskelspannung, Beckenintegration und Myofasciale Verbindungen, Bewusstsein und Motivation. Der Präventionskurs richtet sich an Menschen mit einem Risiko für Beckenbodenprobleme (Harninkontinenz). Also Menschen mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelettsystems. Ziel der Maßnahme ist die Prävention bzw. Reduzierung von beckenbodenspezifischen Risikofaktoren, so dass Beckenboden-Problemen (Harninkontinenz) nachhaltig und effektiv vorgebeugt werden kann. Während des Kurses werden die Physischen Gesundheitskomponenten Kraft, Elastizität, Koordination und Entspannungsfähigkeit in spezieller Ausrichtung auf den Beckenboden trainiert. Außerdem werden psychosoziale Gesundheitskomponenten wie Handlungs- und Effektwissen, gesundheitliches Grundverständnis über den eigenen Körper und dessen Prozesse vermittelt. Der Kurs ist auch gut geeignet als Rückbildungsgymnastik nach der Schwangerschaft!
Besonderheit: Dieser Kurs ist so konzipiert, dass es die Voraussetzungen zur anteiligen Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V erfüllt.
Kurszeit: Montags, 18.00 – 19.00 Uhr
- **Termine:** 21.09.; 28.09.; 05.10.; 12.10.; 19.10.; 26.10.; 09.11.; 16.11.; 23.11.; 30.11.;
- **Kursgebühren:** 85€ für FCN Fitness Mitglieder; 100€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** ab 12. September bei Sandra Hollinger 08424/8843517

Orthopädische Rückenschule nach Dr. Brügger

- **Trainer:** Sandra
- **Beschreibung:** Die meisten Rückenprobleme und Haltungsschäden gehen nicht auf krankhafte Veränderungen der Wirbelsäule zurück, sondern haben ihre Ursache in Bewegungsarmut und einer untrainierten und schwachen Rückenmuskulatur. In diesem Kurs wird durch gezieltes Bewegungstraining zur Musik die Wirbelsäule mobilisiert. Lockerungs- und Dehnungsübungen kräftigen die Schulter-, Rücken- und gesamte Rumpfmuskulatur. Eine Entspannung schließt die Stunde ab.
Besonderheit: Dieser Kurs ist so konzipiert, dass es die Voraussetzungen zur anteiligen Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V erfüllt.
- **Kurszeit:** Donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr
- **Termine:** 24.09.; 01.10.; 08.10.; 15.10.; 22.10.; 29.10.; 12.11.; 19.11.; 26.11.; 03.12.;
- **Kursgebühren:** 85€ für FCN Fitness Mitglieder; 100€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** ab 12. September bei Sandra Hollinger 08424/8843517

Fit mit 60+

- **Trainer:** Nicole / Manuela
- **Beschreibung:** Der Kurs beinhaltet eine Kombination aus Übungen im Bereich Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Natürlich kommt hierbei auch die Geselligkeit untereinander und der Spaß nicht zu kurz. Es handelt sich hierbei um einen laufenden Kurs. Der Einstieg ist jederzeit möglich.
- **Kurszeit:** Dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr
- **Termine:** 15.09.; 22.09.; 29.09.; 06.10.; 13.10.; 20.10.; 27.10.; 10.11.; 17.11.; 24.11.;
- **Kursgebühren:** kostenfrei für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Manuela Hollinger unter 08424/885360

Tanzkurs "Dance Mix"

- **Trainer:** Markus
- **Beschreibung:** Du möchtest fit werden für Hochzeiten oder anderen feierlichen Events? Oder einfach um deinen Partner zu überraschen? Dabei würdest du gerne nicht nur die Grundschrirte lernen, sondern auch bereits ein paar Kombination tanzen können? Dann bist du hier richtig. Mit "Dance Mix" deckst du die am häufigsten benötigten Tänze "Cha Cha", "Disco Fox" und "Wiener Walzer" ab. Erlernt werden nicht nur Grundschrirte sondern ebenfalls erste Figuren und Kombinationen, so dass man sehr schnell auf der Tanzfläche mehrere Tanzkombinationen tanzen kann.
- **Kurszeit:** Sonntags, 18.00 – 19.15 Uhr
- **Termine:** 04.10.; 11.10.; 18.10.; 25.10.; 08.11.; 15.11.; 22.11.; 29.11.;
- **Kursgebühren:** 35€ für FCN Fitness Mitglieder; 75€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Frauke Bauer unter 08424/884666

Tanzkurs "Tanzzirkel"

- **Trainer:** Markus
- **Beschreibung:** Der Tanzzirkel ist ein Kurs, bei dem Gelerntes vertieft und Neues ohne zeitlichen Stress unterrichtet wird. Du vertiefst dein Können und erweiterst dein Repertoire um neue Figuren und vor allem Kombinationen. Kursinhalte werden eng mit den Teilnehmern abgestimmt und an deren Tanzniveau angepasst. Ideal für alle, die schon mehrere Tanzkurse absolviert haben und nun in ungezwungener Atmosphäre ihr Können vertiefen und ausbauen möchten. Der Tanzzirkel ist auch bestens geeignet für Tänzer mit guten Vorkenntnissen.
- **Kurszeit:** Sonntags, 19.15 – 20.30 Uhr
- **Termine:** 04.10.; 11.10.; 18.10.; 25.10.; 08.11.; 15.11.; 22.11.; 29.11.;
- **Kursgebühren:** 35€ für FCN Fitness Mitglieder; 75€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Frauke Bauer unter 08424/884666

Seminar - Stressbewältigung und Entspannung (4 Termine, a 2,5h)

- **Trainer:** Nicole
- **Beschreibung:** Noch nie war Entspannung und Regeneration so wichtig wie aktuell. Stress durch Mehrfachbelastung oder Unsicherheiten können krank machen. Doch warum? Was passiert bei Stress in unserem Körper und was kann man dagegen machen? Was sind meine persönliche Stressoren und welcher Stresstyp bin ich? Wie komme ich aus der Stressfalle heraus und welche Entspannungsmethoden passen zu mir? Diese und weitere Fragen gehen wir nach in unserem Seminar.
 1. Termin: Theorieteil: Grundlagenwissen zu Körperreaktion bei Stress und Entspannung
 2. Termin: Praktische Entspannungseinheit und Tipps für körperlichen Stresstyp (Progressive Muskelrelaxation, Dehnen und Faszien)

3. Termin: Praktische Entspannungseinheit und Tipps für hormonell vegetativen Stresstyp (Qi Gong und Entspannungsübungen)

4. Termin: Praktische Entspannungseinheit und Tipps für kognitiven Stresstyp (Autogenes Training und mentale Techniken)

- **Kurszeit:** Sonntags, 19.00 – 21.30 Uhr
- **Termine:** 18.10.; 25.10.; 08.11.; 22.11.;
- **Kursgebühren:** 20€ für FCN Fitness Mitglieder; 75€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Frauke Bauer unter 08424/884666