



FC Nassenfels e.V. – Abteilung Fitness Kursprogramm Winter 2019 / 2020

Kinder / Jugendliche

Eltern-Kind-Turnen
Kinderturnen 1
Kinderturnen 2
Fit & Fun Kids Workout
Dance & Move
Kinderyoga

Erwachsene

Boot Camp
Stretch & Relax
Total Body Workout
Dance Workout
Fitness Workout am Vormittag
TRX Suspension Training
H.I.I.T.
Läufer Workout
Fit mit 60+
Pilates
BM-Balance Beckenbodenschule
Rückenschule / Wirbelsäulengymnastik
Tanzkurs "Dance Mix"
Tanzzirkel
Neigungsgruppe Bouldern



Fitnessprogramm ab Januar 2020						
Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.00 - 08.30 Uhr						
08.30 - 09.00 Uhr					Fitness Workout 08.15 - 09.15 Uhr	
09.00 - 09.30 Uhr						
09.30 - 10.00 Uhr						
14.30 - 15.00 Uhr						
15.00 - 15.30 Uhr						
15.30 - 16.00 Uhr					Eilem-Kind-Turnen (Laufen bis einschl. 3 Jahre)	
16.00 - 16.30 Uhr	Dance & Move Level 1 (Schulkinder bis 14 Jahre)				Kinderyoga (Schulkinder bis 10 Jahre)	
16.30 - 17.00 Uhr					Kinderturnen 1 (Kindergartenkinder 4 - 6 Jahre)	
17.00 - 17.30 Uhr	Fit & Fun Kids Workout (Schulkinder bis 13 Jahre)					
17.30 - 18.00 Uhr			Kinderturnen 2 1. - 4. Klasse			
18.00 - 18.30 Uhr	Läufer-Workout			Pilates Level 1 17.30 - 18.45 Uhr	Boot Camp	
18.30 - 19.00 Uhr		Fit mit 60+	Total Body Workout	Rückenschule 18.15 - 19.15 Uhr		Tanzkurs Dance Mix 18.00 - 19.15 Uhr
19.00 - 19.30 Uhr		TRX® Suspension Training	Dance Workout	Pilates Level 2 18.45 - 20.00 Uhr	Stretch & Relax	
19.30 - 20.00 Uhr						
20.00 - 20.30 Uhr		Becken- bodenschule				
20.30 - 21.00 Uhr		H.I.I.T.				
21.00 - 21.30 Uhr						
21.30 - 22.00 Uhr						

Kurs findet nicht in der Turnhalle statt



2. Kurse im Kinder- und Jugendbereich

Eltern-Kind-Turnen

- **Trainer:** Steffi, Eva und Sonja
- **Für wen?** Laufen bis einschließlich 3 Jahre
- **Beschreibung:** Dieser Kurs richtet sich an unsere jüngsten Mitglieder ab Laufen bis einschließlich 3 Jahre. Die Kinder werden von Ihren Eltern (oder gerne auch von den Großeltern) begleitet. Kinder sollen und wollen turnen, das heisst bei uns: Toben-Singen-Laufen-Schaukeln-Hüpfen-Werfen-Balancieren-Lachen-Krach und Faxen! Durch ein vielseitiges Bewegungsangebot (Mitmach-, Sing- und Bewegungsspiele) sollen sich die Kinder ausprobieren und vor allen Dingen Selbstvertrauen entwickeln. Das Eltern-Kind-Turnen unterstützt den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder und verbessert so die koordinativen Fähigkeiten (Orientierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit,...) und hilft beim Sammeln neuer Erfahrungen mithilfe verschiedener Bewegungslandschaften.
- **Kurszeit:** Freitags, 15.00 – 16.00 Uhr
- **Termine:** 10.01.; 17.01.; 24.01.;31.01.; 07.02.; 14.02.; 21.02.; 06.03.; 13.03.; 20.03.; 27.03.; 03.04.;
- **Kursgebühren:** 0€ für FCN Fitness Mitglieder; 30€ für Nich-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Stefanie Schlampp unter 08424/884286

Kinderturnen 1

- **Trainer:** Bettina, Marina und Lili
- **Für wen?** 4- bis 6-jährige Kindergartenkinder
- **Beschreibung:** Alle 4- bis 6-jährigen Kindergartenkinder werden ohne ihre Eltern in ihren Aktivitäten durch vielseitiges Bewegen, Spielen und Fertigkeitserlernen an und mit Geräten gefördert. Dabei bietet es den Kindern die Bewegungs- und Erfahrungsräume, die sie für eine gesunde körperliche, geistige, emotionale und soziale Entwicklung brauchen. Durch verschiedene Bewegungsbaustellen werden in den Stunden spielerisch und ohne jeden Leistungsdruck Koordination, Beweglichkeit und Kraft trainiert.
- **Kurszeit:** Freitags, 16.00 – 17.00 Uhr
- **Termine:** 10.01.; 17.01.; 24.01.;31.01.; 07.02.; 14.02.; 21.02.; 06.03.; 13.03.; 20.03.; 27.03.; 03.04.;
- **Kursgebühren:** 0€ für FCN Fitness Mitglieder; 30€ für Nich-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Stefanie Schlampp unter 08424/884286

Kinderturnen 2

- **Trainer:**Manuela, Eva und Karen
- **Für wen?** Schulkinder der 1. – 4. Klasse
- **Beschreibung:** Alle Kinder der 1. bis 4. Klasse werden in ihren Aktivitäten durch vielseitiges Bewegen, Spielen und Fertigkeitserlernen an und mit Geräten gefördert. Dabei bietet es den Kindern die Bewegungs- und Erfahrungsräume, die sie für eine gesunde körperliche, geistige, emotionale und soziale Entwicklung brauchen. Mädchen und Jungen haben die Möglichkeit, sich in dieser Sportstunde auszutoben. In dieser zwanglosen Turnstunde können sie an verschiedenen Turngeräten ihre motorischen Fähigkeiten erkennen und versuchen, diese umzusetzen bzw. zu erweitern. Die Kinder lernen und üben, Rücksicht aufeinander zu nehmen, zu helfen, Spielregeln einzuhalten, Ängste zu überwinden und dabei können sie auch noch neue Freunde gewinnen. Sie können mit anderen Kindern spielen, laufen, tanzen, klettern, Seil springen u.v.m.
- **Kurszeit:** Mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr
- **Termine:** 08.01.; 15.01.; 22.01.; 29.01.; 05.02.; 12.02.; 19.02.; 04.03.; 11.03.; 18.03.; 25.03.; 01.04.; 22.04.; 29.04.; 06.05.; 13.05.; 20.05.; 27.05.;
- **Kursgebühren:** 0€ für FCN Fitness Mitglieder; 30€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Manuela Hollinger unter 08424/885360



Kinderyoga

- **Trainer:** Karo
- **Für wen?** Schulkinder bis 11 Jahre
- **Beschreibung:** In der Kinderyoga-Stunde entdecken die Kinder auf spielerische Art die Welt des Yoga. Die Wirkungen des Yoga auf Kinder sind vielschichtig und ausnahmslos positiv. Kinder-Yoga fördert die Körperliche, geistig-mentale und emotionale Entwicklung des Kindes:
 - Kinderyoga hilft mittels Entspannungstechniken beim "Abschalten" und "Auftanken".
 - Kinderyoga trägt auf der rein körperlichen Ebene zur Verbesserung der Motorik, der Körperhaltung, des Körpergefühls und der Körperwahrnehmung bei.
 - Kinderyoga verbessert auf mentaler Ebene die Konzentrationsfähigkeit, Beobachtungsgabe und Lernfähigkeit.
 - Kinderyoga trägt zur Steigerung der Selbstsicherheit und des Selbstbewußtseins des Kindes bei.
 - Kinderyoga findet in der Gruppe statt und dient dem Aufbau sozialer Kompetenz.Bitte bringt ein eigenes Handtuch mit.
- **Kurszeit:** Donnerstags, 16.00 – 17.00 Uhr
- **Termine:** 09.01.; 16.01.; 23.01.;30.01.; 06.02.; 13.02.; 20.02.; 05.03.; 12.03.; 19.03.; 26.03.; 02.04.;
- **Kursgebühren:** 0€ für FCN Fitness Mitglieder; 30€ für Nich-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Stephi Hollinger unter 08424/885696

Fit & Fun Kids Workout

- **Trainer:** Horst
- **Für wen?** Schulkinder bis 13 Jahre
- **Beschreibung:** 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. Was uns wichtig ist:
 - Kinder brauchen Bewegung und sollen spielerisch den Spaß an der Bewegung ausleben
 - Dem Alter angepasstes Training
 - Früh lernen wie wichtig regelmäßige Bewegung für das Wohlbefinden ist
- **Kurszeit:** Montags, 17.00 – 18.00 Uhr
- **Termine:** 13.01.; 20.01.; 27.01.; 03.02.; 10.02.; 17.02.; 02.03.; 09.03.; 16.03.; 23.03.; 30.03.;
- **Kursgebühren:** 0€ für FCN Fitness Mitglieder; 30€ für Nich-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Carola Rothlauf unter 08424/8858148

Dance & Move

- **Trainer:** Horst
- **Für wen?** Schulkinder bis 14 Jahre
- **Beschreibung:** Nach dem Aufwärmen und Dehnen zu den Lieblingsliedern der aktuellen Charts lernen unsere Kids und Jügerndliche altersgerechte und coole Choreografien. Level 1: 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:** 13.01.; 20.01.; 27.01.; 03.02.; 10.02.; 17.02.; 02.03.; 09.03.; 16.03.; 23.03.; 30.03.;
- **Kursgebühren:** 0€ für FCN Fitness Mitglieder; 30€ für Nich-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Carola Rothlauf unter 08424/8858148



3. Kurse im Erwachsenenbereich

Boot Camp

- **Trainer:** Julia
- **Beschreibung:** Boot Camp ist ein hochintensives abwechslungsreiches Zirkeltraining 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. Das Training findet bei geeignetem Wetter draußen statt ansonsten in der Turnhalle! Bitte auf entsprechende Kleidung achten.
- **Kurszeit:** Freitags, 18.00 – 19.00 Uhr
- **Termine:** 10.01.; 17.01.; 24.01.;31.01.; 07.02.; 14.02.; 21.02.; 06.03.; 13.03.; 20.03.; 27.03.; 03.04.;
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Angelika Spreng unter 08424/1285

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:** 10.01.; 17.01.; 24.01.;31.01.; 07.02.; 14.02.; 21.02.; 06.03.; 13.03.; 20.03.; 27.03.; 03.04.;
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Angelika Spreng unter 08424/1285

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, 18.00 – 19.00 Uhr
- **Termine:** 08.01.; 15.01.; 22.01.; 29.01.; 05.02.; 12.02.; 19.02.; 04.03.; 11.03.; 18.03.; 25.03.; 01.04.;
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Elisabeth Hollinger unter 08424/884797

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, 19.00 – 20.00 Uhr; **Termine:** 08.01.; 15.01.; 22.01.; 29.01.; 05.02.; 12.02.; 19.02.; 04.03.; 11.03.; 18.03.; 25.03.; 01.04.;
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Carola Rothlauf unter 08424/8858148



Fitness Workout am Vormittag

- **Trainer:** Hannah
- **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 mit und ohne Geräte 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:** Freitags, 08.15 – 09.15 Uhr
- **Termine:** 10.01.; 17.01.; 24.01.; 31.01.; 07.02.; 14.02.; 21.02.; 06.03.; 13.03.; 20.03.; 27.03.; 03.04.;
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nich-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Manuela Hollinger unter 08424/885360

TRX Suspension Training (Schlingentraining)

- **Trainer:** Marco
- **Beschreibung:** Das TRX Suspension Training ist eine hocheffektive Methode, seine Tiefenmuskulatur und Koordination an speziell dafür gefertigten Schlingen zu trainieren. Es ist eine moderne Trainingsart aus dem Bereich des Functional Training, welche seine Ursprünge in der Physiotherapie hat. Trainingsziele: Bekämpfung / Vermeidung von Rückenschmerzen, Stärkung des Rumpfes, Gewichtsreduktion, Muskelaufbau und Konditionsverbesserung.
- **Kurszeit:** Dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr
- **Termine:** 14.01.; 21.01.; 28.01.; 04.02.; 11.02.; 18.02.; 03.03.; 10.03.; 17.03.; 24.03.; 31.03.;
- **Kursgebühren:** 2€/Std. für FCN Fitness Mitglieder; 8€/Std. für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Marco Spreng unter 08424/8840766

H.I.I.T.

- **Trainer:** Marco
- **Beschreibung:** Bodyforming durch TABATA Intervalltraining (Knackige 4 Min. Einheiten) . Für alle geeignet, die einen neuen Kick suchen, gerne ihr Fitnesslevel steigern, Fett verbrennen und Kraft aufbauen möchten. Es beinhaltet intensives Kraft-/ und Cardiotraining. Für die Übungen mit dem eigenen Körpergewicht braucht man grundsätzlich weder Geräte noch viel Zeit. Auf die intensiven kurzweiligen Einheiten folgt ein abwechslungsreiches Cool-down (Faszien-, Stretch- oder Entspannungsübungen).
- **Kurszeit:** Dienstags, 20.00 – 21.00 Uhr
- **Termine:** 14.01.; 21.01.; 28.01.; 04.02.; 11.02.; 18.02.; 03.03.; 10.03.; 17.03.; 24.03.; 31.03.;
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Marco Spreng unter 08424/8840766

Läufer Workout

- **Trainer:** Daniel
- **Beschreibung:** „Laufen, um fit zu werden“, oder „Werde fit, um länger und verletzungsfrei laufen zu können“. Wir wollen beides ermöglichen! Um erfolgreich und verletzungsfrei zu laufen, benötigen Sportler ein gewisses Maß an Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Nach unserem Lauftreff im Herbst wollen wir auch die Wintermonate nutzen, um Euch fürs Laufen fit zu machen bzw. zu halten. Bei diesem Kurs steht nicht das Laufen im Mittelpunkt, sondern ein gezieltes Wintertraining für Läufer in der Halle! Das Training ist perfekt geeignet für jedes Trainingslevel.
- **Kurszeit:** Montags, 18.00 – 19.00 Uhr Turnhalle Nassenfels
- **Termine:** 13.01.; 20.01.; 27.01.; 03.02.; 10.02.; 17.02.; 02.03.; 09.03.; 16.03.; 23.03.; 30.03.;
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Angelika Spreng unter 08424/1285



Fit mit 60+

- **Trainer:** 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:** 14.01.; 21.01.; 28.01.; 04.02.; 11.02.; 18.02.; 03.03.; 10.03.; 17.03.; 24.03.; 31.03.;
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Manuela Hollinger unter 08424/885360

Pilates – Level 1

- **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, 17.30 – 18.45 Uhr
- **Termine:** 09.01.; 16.01.; 23.01.; 30.01.; 06.02.; 13.02.; 05.03.; 12.03.; 19.03.; 26.03.; 02.04.;
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Angelika Spreng unter 08424/1285

Pilates – Level 2

- **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, 18.45 – 20.00 Uhr
- **Termine:** 09.01.; 16.01.; 23.01.; 30.01.; 06.02.; 13.02.; 05.03.; 12.03.; 19.03.; 26.03.; 02.04.;
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Angelika Spreng unter 08424/1285



WSG / Rückenschule

- **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, 18.15 – 19.15 Uhr
- **Termine:** 09.01.; 16.01.; 13.02.; 20.02.; 05.03.; 12.03.; 19.03.; 26.03.; 02.04.; 23.04.;
- **Kursgebühren:** 85€ für FCN Fitness Mitglieder; 100€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Sandra Hollinger unter 08424/88945 oder 08424/ 8843517

BM – Balance Beckenbodenschule

- **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:** Dienstags, 19.45 – 20.45 Uhr
- **Termine:** 07.01.; 14.01.; 21.01.; 18.02.; 03.03.; 10.03.; 17.03.; 24.03.; 31.03.; 21.04.;
- **Kursgebühren:** 85€ für FCN Fitness Mitglieder; 100€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Sandra Hollinger unter 08424/88945 oder 08424/ 8843517

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 Grundschnitte 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. Erlern werden nicht nur Grundschnitte sondern ebenfalls erste Figuren und Kombinationen, so dass man sehr schnell auf der Tanzfläche mehrere Tanzkombinationen tanzen kann. Das kennst du alles schon?? Na dann probier doch gleich mal den Fortgeschrittenen Kurs. Da in den ersten Stunden viel wiederholt wird, eignet sich der Fortgeschrittenenkurs auch ideal für Wiedereinsteiger!
- **Kurszeit:** Sonntags, 18.00 – 19.15 Uhr
- **Termine:** 12.01.; 19.01.; 26.01.; 02.02.; 09.02.; 16.02.; 23.02.; 08.03.;
- **Kursgebühren:** 35€ für FCN Fitness Mitglieder; 75€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Frauke Bauer unter 08424/884666



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:** 12.01.; 19.01.; 26.01.; 02.02.; 09.02.; 16.02.; 23.02.; 08.03.;
- **Kursgebühren:** 35€ für FCN Fitness Mitglieder; 75€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Frauke Bauer unter 08424/884666

Neigungsgruppe „Bouldern“

- **Beschreibung:** „Bouldern“ (Klettern ohne Klettergurt und –seil in Absprunghöhe) – das Ganzkörpertraining: es kräftigt Arme, Schultern, Rücken, Rumpf, Bauch und Beine, verbessert Koordination, Körpergefühl und Beweglichkeit. Du hast bereits Grundkenntnisse beim „Bouldern“ und möchtest Dich mit Gleichgesinnten regelmäßig zum „Bouldern“ verabreden? – Dann melde dich! Wir möchten eine kletterbegeisterte Gruppe ins Leben rufen, die sich selbst organisiert, regelmäßig und nach eigener Vereinbarung ihrem Hobby „Bouldern“ nachgeht. Es handelt sich bei der Neigungsgruppe „Bouldern“ um keinen Kurs. Eine Mitgliedschaft im Sportverein ist nicht erforderlich. Anfallende Gebühren (z. B. Eintrittspreis) zahlt jeder selbst. Organisiert wird sich innerhalb einer What's App Gruppe.
- **Trainingsort:** Schwerkraft Boulderhalle Ingolstadt
- **Equipment:** Schuhe und Kalk (kann bei Bedarf gegen Aufpreis vor Ort ausgeliehen werden)
- **Ansprechpartner:** Marco Spreng (08424/8840766)