

Sportprogramm Frühjahr/Sommer 2022

FC Nassenfels e.V.
-Fitness-



Programmstart
April 2022



FC Nassenfels e.V. – Abteilung Fitness Online-/Präsenz-Kursprogramm April 2022

- die jeweiligen Terminangaben sind ohne Gewähr!
- derzeit (Stand April 2022) gibt es keine Zugangsbeschränkungen mehr zu den Sportkursen.
- Hygienekonzept! Das Konzept wird vor dem Start des jeweiligen Kurses in die Gruppe gestellt bzw. ist jederzeit auf der Homepage des FC Nassenfels (www.fc-nassenfels.de) oder vor Ort einsehbar.
- Probestunden/Schnupperstunden sind jederzeit in jedem Kurs möglich!

Leider gestaltet es sich immer schwieriger, Personen für den Kinderbereich zu finden. Wer Interesse daran hat Kurse für Kinder bei uns im Team anzubieten, kann sich gerne bei Manuela Hollinger unter der Tel-Nr. 08424/885360 informieren!

Wir freuen uns auf Deinen Anruf!

Online-Kurse

Langhantel-Kurs (online) – Langhantel, Gewichte und Stepper können ausgeliehen werden!



Trainerin: Lina

Beschreibung: Du willst Deine Muskeln auf Vordermann bringen? Dieses effektive Kraft-Ausdauer-Ganzkörpertraining können sowohl Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene meistern. Du kannst mit diesem Kurs deine Muskeln kräftigen und definieren und damit deinen Körper straffen. Durch unterschiedlich schwere Gewichtscheiben kann die Trainingsintensität erhöht oder verringert werden.

Kurszeit: Dienstag: 19.30 – 20.30 Uhr

Termine: 26.04./03.05./10.05./17.05./24.05./31.05.

Kursgebühren: 5€ für FCN Fitness Mitglieder; 30€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung

Anmeldung: bei Carola Rothlauf unter 08424/8858148

Fit in den Sommer (online)

Trainerin: Nicole

Beschreibung: Gehe fit in den Sommer! 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: Montag, 19.30 – 20.30 Uhr

Termine: 02.05./09.05./16.05./23.05./30.05./ 20.06./27.06./04.07./11.07.

Kursgebühren: 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung

Anmeldung: bei Manuela Hollinger unter 08424/885360



Balance Swing™ (online) – Trampoline können ausgeliehen werden!

Trainerin: Nicole

Beschreibung: Balance Swing™ ist ein ganzheitliches Körpertraining auf dem Mini-Trampolin, das jede einzelne Zelle des Körpers 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, Osteoporose Prävention, bringt gute Laune und Spaß durch Ausschüttung von Glückshormonen. Cardio-, Balance- und Krafttraining mit hohem Spaßfaktor auf dem Minitrampolin mit motivierender Trainerin - das ist Balance Swing™ und dazu noch hoch effektiv!



Kurszeit: Montag, 20.30 – 21.30 Uhr

Termine: 02.05./09.05./16.05./23.05./30.05./ 20.06./27.06./04.07./11.07.

Kursgebühren: 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung

Anmeldung: bei Manuela Hollinger unter 08424/885360

Kurse vor Ort im Freien



Boot Camp

Trainerin: Hannah

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. Jede*r kommt an ihr/sein Limit und gemeinsam überwinden wir neue Grenzen. Anschließend folgt eine kurze Dehneinheit: Es geht um Kräftigung, aber vor allem um Lockerung, Mobilisierung und Regeneration.

Das Training findet bei jedem Wetter statt!

Kurszeit: Donnerstag: 18.00 – 19.00 Uhr

Termine: 28.04./12.05./19.05./ 02.06./23.06./30.06./07.07./14.07./21.07.

Kursgebühren: 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung

Anmeldung: bei Daniel Stark unter 08424/8850760

Lauftreff Level 1 – mit Kraftübungen und Techniktraining



Trainerin: Steffi

Beschreibung: Wer bereits 30 Minuten ohne Probleme in moderatem Tempo laufen kann und gerne seine Runde in Begleitung anderer Läufer*innen unter Betreuung eines Coaches dreht, ist hier richtig. Du erlernst deine Grundlagenausdauer zu verbessern, das Lauftempo zu erhöhen und deine Technik zu optimieren. Außerdem werden Koordinations- und Kraftübungen in das Training eingebaut. Ziel des Kurses ist es schneller zu werden und größere Distanzen zurückzulegen.

Treffpunkt: Turnhalle Nassenfels

Kurszeit: Dienstag, 18.15 – 19.15 Uhr

Termine: 10.05./17.05./24.05./31.05./21.06./28.06./05.07./12.07./19.07./

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 Geh Pause durchlaufen und möchtest dein Training nun abwechslungsreicher gestalten, um dich weiterzuentwickeln? 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*innen kann ausgeglichen werden, indem jede*r 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.

Treffpunkt: Turnhalle Nassenfels

Kurszeiten: Montag, 18.30 – 19.30 Uhr

Termine: 25.04./02.05./09.05./16.05./23.05./30.05./ 20.06./ 27.06./ 04.07./11.07./18.07./25.07.

Kursgebühren: 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung

Anmeldung: bei Angelika Spreng unter 08424/1285

Kurse vor Ort in der Turnhalle

HIIT – High-Intensity-Intervall-Training

Trainer: Marco

Beschreibung: Unser High-Intensity-Intervall-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. Dein Puls wird in den Maixmalbereich gepusht – danach folgt eine kleine Pause – und weiter geht's. Ordentliches Schwitzen ist vorprogrammiert. Der Schwierigkeitsgrad hängt von dir ab: von leicht bis schwer. Der Kurs ist deshalb auch für Anfänger*innen geeignet.

Kurszeit: Mittwoch, 19.45 – 20.45 Uhr

Termine: 27.04./04.05./11.05./18.05./25.05./01.06.

Kursgebühren: 5€ für FCN Fitness Mitglieder; 30€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung

Anmeldung: bei Angelika Spreng unter 08424/1285



Fit mit 60+ für Frauen

Trainerin: 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: Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr

Termine: 26.04./03.05./10.05./17.05./24.05./31.05./
21.06./28.06./05.07./12.07./19.07./26.07.

Kursgebühren: 0€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung

Anmeldung und Infos: bei Manuela Hollinger unter 08424/885360

Pilates

Trainerin: 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 genützt werden. Menschen, die PILATES trainieren, wirken größer, aufrechter, gelassener und schlanker - einfach natürlicher.

Kurszeit: Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr

Termine: 28.04./05.05./12.05./19.05./02.06./23.06./30.06./07.07./14.07./21.07./28.07.

Kursgebühren: 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung

Anmeldung: bei Stephanie Hollinger unter 08424/885696

Kraft-Zirkel

Trainerin: Julia



Beschreibung: Der Kraftzirkel ist ein Hypertrophie-Training zum Muskel- und Kraftaufbau. In diesem Kurs erwartet dich ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, bei dem in jeder Stunde der Fokus auf bestimmte Muskelgruppen gesetzt wird. Du erlernst durch die Trainerin Grundbewegungen durch das Anwenden ordentlicher Technik. Außerdem erfährst du, wie du dein Training hinsichtlich Kraft- und Muskelzuwachs anpassen kannst.

Kurszeit: Freitag, 18.00 – 19.00 Uhr

Termine: 29.04./06.05./13.05./27.05./01.07./08.07./15.07.

Kursgebühren: 5€ für FCN Fitness Mitglieder; 30€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung

Anmeldung: bei Elisabeth Hollinger unter 08424/884797

Stretch & Relax

Trainerin: Julia



Beschreibung: Wenn du Lust hast auf eine lebendige und zugleich entspannende Stunde, ist dieser Kurs genau richtig. Es geht um Kräftigung, aber vor allem um Lockerung der Muskulatur, Mobilisierung und Regeneration. Ein Kurs, um Verspannungen zu lösen, beweglicher zu werden und sich zu entspannen. Verbessere deine Mobilität, lass den Alltag hinter dir und starte gestärkt ins Wochenende.

Kurszeit: Freitag, 19.00 – 20.00 Uhr

Termine: 29.04./06.05./13.05./27.05./01.07./08.07./15.07.

Kursgebühren: 5€ für FCN Fitness Mitglieder; 30€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung

Anmeldung: bei Elisabeth Hollinger unter 08424/884797

1-Tages-Laufseminar

Trainer: Daniel (Angelika und Steffi)

Beschreibung: „Laufen – aber richtig! Gesund Laufen. Schneller werden.“ Grundsätzlich kann jede*r laufen, aber es werden oft vermeidbare Fehler gemacht. Wir zeigen dir kurz und bündig, klar und verständlich in Theorie und Praxis wie man es richtig macht. In fundierten Vorträgen konzentrieren wir uns überwiegend auf die richtige Lauftechnik. Du erhältst auch Infos über den passenden Laufschuh.

Gemeinsames Training:

- Krafttraining
- Koordinationstraining
- Stretching
- Lauftechnikschulung

Seminar-Highlight:

eine individuelle Lauftechnik-Videoanalyse

Mitzubringen sind:

- Handtuch
- Verpflegung (Getränke werden von der Fitness-Abteilung kostenlos zur Verfügung gestellt)
- Sportbekleidung: für die Videoanalyse am besten kurze (alternativ enge) Laufbekleidung
- Trinkflasche
- Laufschuhe
- ggf. Wechselkleidung
- ggf. Duschutensilien

Seminarzeit: Samstag, 25.06.2022 von 09.00 – 17.00 Uhr
(Ausweichtermin: Sonntag, 26.06.2022)

Veranstaltungsort: Tennisheim Nassenfels und Outdoor

Kursgebühr: 40€ für FCN Fitness Mitglieder; 80€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung

Anmeldung: bei Angelika Spreng unter 08424/1285

Mindestteilnehmerzahl: 5



