

# Sportprogramm Winter 2023

FC Nassenfels e.V.  
-Fitness-



Programmstart  
Januar 2023



# FC Nassenfels e.V. – Abteilung Fitness Online-/Präsenz-Kursprogramm Januar 2023

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

wie schnell die Zeit vergeht... Anfang des Jahres 2013 wurde die Abteilung Fitness gegründet! Wir bestehen somit nun schon seit 10 Jahren! Dies nehmen wir zum Anlass, um für unsere Mitglieder die Sportkurse ohne Kursgebühr anzubieten (Ausnahme: Tiefenentspannung/Fantasiereise und die Kurse bei Sandra Hollinger). Wir wünschen euch viel Erfolg und Freude bei den Kursen und freuen uns auf eure Anmeldungen! Auf geht's in ein neues sportliches Jahr!

Noch zur Info:

- die jeweiligen Terminangaben sind ohne Gewähr!
- Probestunden/Schnupperstunden sind jederzeit in jedem Kurs möglich!

## Online-Kurse

### Fit durch den Winter (online)



**Trainerin:** Nicole

**Beschreibung:** Gehe fit durch 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. 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, 19.00 – 20.00 Uhr

**Termine:** 09.01./16.01./23.01./30.01./06.02./13.02./27.02./  
13.03./20.03./27.03.

**Kursgebühren:** 0€ 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 gelenk- und wirbelsäulenschonend trainiert. In diesem Konzept werden unterschiedliche Trainingselemente nach den 5 Elementen der traditionellen 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, ist Osteoporose Prävention und 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, 20.00 – 21.00 Uhr

**Termine:** 09.01./16.01./23.01./30.01./06.02./13.02./27.02./13.03./20.03./27.03.

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

**Anmeldung:** bei Manuela Hollinger unter 08424/885360

**Fit mit dem Balance Pad (online) – Balance Pads können ausgeliehen werden!**

**Trainerin:** Nicole



**Beschreibung:** Der Kurs bietet dir die Möglichkeit, deine Ausdauer und Kondition zu verbessern. In jeder Stunde werden diverse Muskelgruppen durch viele verschiedene Übungen angesprochen und trainiert. Durch den Einsatz des Balance Pads wird der Körper ständig herausgefordert, sein Gleichgewicht zu halten und die Gelenke werden somit stabilisiert. Die Übungen auf dem Pad bewirken den Einsatz tiefliegender Muskeln. Dadurch wird auch Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination gezielt verbessert. Die Stunde eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger und auch für Fortgeschrittene.

**Kurszeit:** Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr

**Termine:** 10.01./17.01./24.01./31.01./14.02.

**Kursgebühren:** 0€ für FCN Fitness Mitglieder; 30€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung

**Anmeldung:** bei Manuela Hollinger unter 08424/885360

**Qi Gong (online)**



**Trainerin:** Nicole

**Beschreibung:** Qi Gong (sprich: Tshi Gung) ist ein chinesisches Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationssystem. Es bedeutet: Pflege der Lebensenergie. Die Übungsabfolgen wirken entgiftend, stärkend und harmonisierend. Erreicht wird eine Steigerung der körperlichen Beweglichkeit, eine Stärkung der Abwehrkräfte und das Sammeln von wertvollem Qi (Lebensenergie).

**Kurszeit:** Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr

**Termine:** 10.01./17.01./24.01./31.01./14.02.

**Kursgebühren:** 0€ für FCN Fitness Mitglieder; 30€ 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 und jeder 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, 18.30 – 19.30 Uhr

**Termine:** 12.01./19.01./26.01./02.02./09.02./16.02./02.03./09.03./16.03./23.03./30.03.

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

**Anmeldung:** bei Daniel Stark unter 08424/8850760

**Lauffreff 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 und Läuferinnen 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:** 17.01./24.01./31.01./07.02./14.02./28.02./07.03./14.03./21.03./28.03.

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

**Anmeldung:** bei Stefanie Schlampp unter 0151/59841710



## Kurse vor Ort in der Turnhalle

bereits  
ausgebucht

Eltern-Kind-Turnen – Gruppe 1 (Do.) + 2 (Mo.)

Kinderturnen 1 und 2 (jeweils am Freitag)

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!

## **Läuferworkout**



**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 Laftreff 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 Läuferinnen und Läufer in der Halle! Das Training ist perfekt geeignet für jedes Trainingslevel.

**Kurszeiten:** Montag, 18.30 – 19.30 Uhr

**Termine:** 09.01./16.01./23.01./30.01./06.02./13.02./27.02./06.03.

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

**Anmeldung:** bei Angelika Spreng unter 08424/1285

## **Tiefenentspannung/Fantasiereise**



**Trainerin:** Angela Gasser (Hypnosecoach) –  
[www.hypnose-gasser.de](http://www.hypnose-gasser.de) oder: 08458/603070

**Beschreibung:** Einmal nichts tun – Zeit für sich haben - ganz und gar zur Ruhe kommen - eine Auszeit vom Alltag, um danach tiefenentspannt, mit mehr Gelassenheit und neuer Energie die Anforderungen des Lebens zu meistern. Durch hypnotische Hilfsmittel verstärkt sich die Entspannung und hält länger an.

**Kurszeit:** Montag, 18.30 – 19.30 Uhr

**Termine:** 13.03./20.03./27.03.

**Sonstiges:** Decke, Kissen, warme Socken – alles was für ein entspanntes Liegen notwendig ist – bitte mitbringen. Matten sind in der Turnhalle vorhanden.

**wichtige Infos:** bei schweren Erkrankungen des zentralen Nervensystems, Epilepsie, Psychosen, schwere psychischen Erkrankungen, Einnahme von Psychopharmaka, schwere Herz- und Kreislauferkrankungen: bitte vorab Rücksprache mit Frau Gasser: 08458/603070. Bei bestehender Schwangerschaft ist keine Teilnahme möglich.

**Kursgebühren:** 15€ für FCN Fitness Mitglieder; 30€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung

**Anmeldung:** bei Carola Rothlauf unter 08424/8858148

**weitere Infos:** bei Angela Gasser: 08458/603070

## 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 Anfängerinnen und Anfänger geeignet.

**Kurszeit:** Mittwoch, 20.00 – 21.00 Uhr

**Termine:** 11.01./18.01./25.01./01.02./08.02./15.02./01.03./08.03./15.03./22.03./29.03.

**Kursgebühren:** 0€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ 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:** 10.01./31.01./07.02./14.02./28.02./07.03./ 14.03./21.03./28.03.

**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:** Mittwoch, 18.30 – 19.30 Uhr

**Termine:** 11.01./18.01./25.01./01.02./08.02./15.02./01.03./08.03./15.03./22.03./29.03.

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

**Anmeldung:** bei Angelika Spreng unter 08424/1285  
(bitte bei der Anmeldung angeben, ob bereits Pilates-Kenntnisse vorhanden sind!)

**BM-Balance Beckenbodenschule, Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden** (Römerstraße 42A)

**Trainerin:** Sandra

**Beschreibung:** Wofür steht BM Balance? „BM“ steht für ein Konzept von I. Bort-Martin und M. Martin sowie Bauch Muskulatur, Becken Boden Muskulatur, Bein Muskulatur, 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!

**Kurszeit:** Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr

**Treffpunkt:** Praxisraum von Sandra – Römerstraße 42A



**Termine:** 10.01./17.01./24.01./31.01./07.02./28.02./07.03./14.03./21.03./28.03.

**Kursgebühren:** Dieser Kurs ist so konzipiert, dass er die Voraussetzungen zur anteiligen Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V erfüllt. 95€ für FCN Fitness Mitglieder; 110€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung

**Anmeldung und Infos:** Sandra Hollinger 08424/8858098

## Orthopädische Rückenschule nach Dr. Brügger



**Trainerin:** 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.

**Kurszeit:** Donnerstag, 18.30 – 19.30 Uhr

**Termine:** 02.02./09.02./02.03./09.03./16.03./23.03./30.03./  
20.04./27.04./04.05.

**Kursgebühren:** Dieser Kurs ist so konzipiert, dass er die Voraussetzungen zur anteiligen Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V erfüllt.

95€ für FCN Fitness Mitglieder; 110€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung

**Anmeldung:** bei Sandra Hollinger unter 08424/8858098



## **Kraft-Zirkel**

**Trainerin:** Julia



**Beschreibung:** Der Kraftzirkel ist ein Hypertrophie-Training zum Muskel- und Kraftaufbau. In diesem Kurs erwartest 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:** 13.01./20.01./27.01./03.02./10.02./17.02./03.03./10.03./17.03./24.03./31.03.

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

**Anmeldung:** bei Carola Rothlauf unter 08424/8858148

## **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:** 13.01./20.01./27.01./03.02./10.02./17.02./03.03./10.03./17.03./24.03./31.03.

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

**Anmeldung:** bei Carola Rothlauf unter 08424/8858148

**Sonstiges:**



Du willst einfach und unkompliziert die **Jugendarbeit** des FC Nassenfels unterstützen?

Nichts leichter als das: Sammle dein Altpapier (Prospekte, Zeitungen, Kataloge, Bücher, ... bitte keine Kartonagen)!

Stelle es am Sammeltag **(Termine bitte dem VG-Blatt entnehmen)** spät. um 09:00 Uhr vor/an Dein Grundstück (gilt für Nassenfels, Wolkertshofen, Meilenhofen und Zell). Dort wird es von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern abgeholt.

Danke für Deine Unterstützung!

