

Sportprogramm Herbst 2022

FC Nassenfels e.V.
-Fitness-



Programmstart
September 2022



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

- die jeweiligen Terminangaben sind ohne Gewähr!
- derzeit (Stand August 2022) gibt es keine Zugangsbeschränkungen zu den Sportkursen.
- Hygienekonzept! Das Konzept (Empfehlungen für den Sportbetrieb) 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

Fit in den Herbst (online)



Trainerin: Nicole

Beschreibung: Gehe fit in den Herbst! 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: Montags, 19.30 – 20.30 Uhr

Termine: 03.10./10.10./17.10./24.10./31.10./14.11./21.11./28.11./05.12./12.12./19.12.

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 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: Montags, 20.30 – 21.30 Uhr

Termine: 03.10./10.10./17.10./24.10./31.10./14.11./21.11./28.11./05.12./12.12./19.12.

Kursgebühren: 10€ 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 Anfänger und auch Fortgeschrittene

Kurszeit: Donnerstags, 9.30 – 10.30 Uhr

Termine: 15.09./22.09./29.09/20.10./03.11./10.11./ 24.11./15.12./22.12.

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

Anmeldung: bei Manuela Hollinger unter 08424/885360

Qi Gong (online)



Trainerin: Nicole

Beschreibung: Qi Gong (sprich: Tschi 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: Donnerstags, 10.30 – 11.30 Uhr

Termine: 15.09./22.09./29.09/20.10./03.11./10.11./ 24.11./15.12./22.12.

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 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: Donnerstags, 18.30 – 19.30 Uhr

Termine: 15.09./22.09./29.09/06.10./13.10./20.10./27.10./10.11./17.11./24.11./01.12./08.12./15.12.

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 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: Dienstags, 18.15 – 19.15 Uhr

Termine: 13.09./20.09./27.09./04.10./11.10./18.10/25.10./08.11./15.11./22.11./29.11.

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

Anmeldung: bei Stefanie Schlampp unter 0151/59841710

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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer kann ausgeglichen werden, indem jede und 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.

Treffpunkt: Turnhalle Nassenfels

Kurszeiten: Montags, 18.30 – 19.30 Uhr

Termine: 12.09./19.09./26.09./03.10./10.10./17.10./24.10./07.11./14.11./21.11./28.11./05.12./12.12./19.12.

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

Kinder-Turnen 2 (1. und 2. Klasse)



Trainerinnen: Juliana, Sonja und Karen

Beschreibung: Kinder in der 1. und 2. Klasse können ohne ihre Eltern bei verschiedenen Spielen, Aktivitäten, Aktionen an und mit Geräten ihren Bewegungsdrang ausleben. Durch verschiedene Bewegungslandschaften können neue Erfahrungen gesammelt und koordinative Fähigkeiten ausgebaut werden.

Kurszeit: Freitags, 16.50 – 17.50 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./16.12.

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

Anmeldung: bei Stephanie Hollinger unter 08424/885696

Tiefenentspannung/Fantasiereise



Trainerin: Angela Gasser (Hypnosecoach) –
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: Montags, 18.30 – 19.30 Uhr

Termine: 19.09./26.09./17.10.

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

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

Anmeldung: ab 10.09.2022 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: Mittwochs, 20.00 – 21.00 Uhr

Termine: 14.09./21.09./05.10./12.10./19.10./09.11./16.11./23.11./30.11./07.12./21.12.

Kursgebühren: 10€ 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: Dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr

Termine: 20.09./27.09./04.10./11.10./18.10/25.10./08.11./15.11./22.11./
29.11./13.12./20.12.

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

Kurszeit: Mittwochs, 18.30 – 19.30 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./ 14.12.

Kursgebühren: 10€ 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 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!

Kurszeit: Dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr

Treffpunkt: Praxisraum von Sandra – Römerstraße 42A



Termine: 04.10./11.10./18.10./25.10./08.11./15.11./22.11./29.11./06.12./13.12.

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

Sturzprävention und Sturzprophylaxe



Trainerin: Sandra

Beschreibung: Einen Sturz fürchten viele ältere Menschen. Kein Wunder, gehören Stürze doch zu den Hauptursachen für Verletzungen bei Senioren und Seniorinnen. Dies liegt darin begründet, dass Kraft, Orientierung, Beweglichkeit und Reaktionsvermögen mit voranschreitendem Alter nachlassen. Zudem können bestimmte Medikamente zu Benommenheit führen. Doch wer sich aus Angst vor Stürzen nur noch wenig bewegt, verliert an Selbstvertrauen und Muskelkraft. In diesem Kurs trainieren wir Muskulatur und Gleichgewichtssinn, um so Stürzen aktiv vorbeugen zu können. Außerdem werden motorische Grundeigenschaften wie Beweglichkeit, Wahrnehmung und Atmung verbessert.

Kurszeit: Donnerstags, 17:00 – 18:00 Uhr

Termine: 06.10./13.10./20.10./27.10./10.11./17.11./24.11./
01.12./08.12./15.12.

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

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

Anmeldung: bei Sandra Hollinger unter 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: Donnerstags, 18.15 – 19.15 Uhr

Termine: 06.10./13.10./20.10./27.10./10.11./17.11./24.11./
01.12./08.12./15.12.

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: Freitags, 18.00 – 19.00 Uhr

Termine: 16.09./23.09./07.10./14.10./21.10./11.11./18.11./
25.11./02.12./09.12./16.12.

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

Anmeldung: bei Manuela Hollinger unter 08424/885360

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: Freitags, 19.00 – 20.00 Uhr

Termine: 16.09./23.09./07.10./14.10./21.10./11.11./18.11./
25.11./02.12./09.12./16.12.

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

Anmeldung: bei Manuela Hollinger unter 08424/885360

1-Tages-Laufseminar

Trainer: Daniel, (Angelika)

Beschreibung: „Laufen – aber richtig! Gesund Laufen. Schneller werden.“ Grundsätzlich kann jede und jeder laufen, aber es werden oft vermeidbare Fehler gemacht. Wir zeigen dir kurz und bündig, klar und verständlich in Theorie und Praxis auf, wo Potential zur Verbesserung und Optimierung sind. In fundierten Vorträgen konzentrieren wir uns überwiegend auf eine ergonomische Lauftechnik. Qualität vor Quantität. Außerdem erhältst Du 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, 24.09.2022 von 09.00 – 17.00 Uhr

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)

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, **Samstag, 19.11.2022** 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!

