

# Sportprogramm Herbst/Winter 2023

FC Nassenfels e.V.  
-Fitness-



Programmstart  
September 2023



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

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

Dank unserer engagierten Übungsleiterinnen und Übungsleiter können wir nach der Sommerpause wieder mit einem abwechslungsreichen Sportprogramm für Klein und Groß in die Herbst-/Winter-Saison starten! Schau mal rein – wir freuen uns auf Deine Anmeldung und wünschen Dir viel Freude und Erfolg beim Sporteln!

Noch zur Info:

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

Gesucht:

- Wenn Du Freude und Interesse daran hast, sportliche Einheiten (für Kinder, Jugendliche, Erwachsene) alleine oder im Team (natürlich gegen Bezahlung) abzuhalten, dann melde Dich unverbindlich bei Manuela Hollinger: 08424/885360. 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:** Montag, 19:30 – 20:30 Uhr

**Termine:** 18.09./25.09./02.10./09.10./16.10./06.11./13.11./  
20.11./04.12./11.12./18.12.

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

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

Yogilates (online)

# NEUER KURS

**Trainerin:** Nicole



**Beschreibung:** Yoga trifft Pilates! Yogilates ist eine Kombination aus Yoga und Pilates. Das Konzept verbindet körperorientierte und mentalorientierte Übungen zu einem ganzheitlichen Ansatz und verbindet die Stärken beider Disziplinen. Durch die Übungen werden eine körperliche und mentale Stärkung angestrebt. Außerdem fördert Yogilates die Beweglichkeit, Körperspannung und vermittelt Entspannung. Zudem wird der Kreislauf in Schwung gebracht und die Figur gestrafft. Dieser Kurs ist für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet. Probier's aus!

**Kurszeit:** Montag, 20:30 – 21:30 Uhr

**Termine:** 18.09./25.09./02.10./09.10./16.10./06.11./13.11./  
20.11./04.12./11.12./18.12.

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

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

**Abendroutine (online)**

# NEUER KURS

**Trainerin:** Nicole



**Beschreibung:** Eine Abendroutine kann uns dabei helfen, den Tag auf eine gesunde Art und Weise zu beenden, Abstand zu den Erlebnissen des Tages zu gewinnen und zu entschleunigen. Wahre Entschleunigung bedeutet, innezuhalten, geistig zur Ruhe zu kommen und alles an die Oberfläche kommen zu lassen, was wir sonst durch unser dauerndes Handeln oder Denken verdrängen. Die Abendroutine kann Dir dabei helfen, den Kopf zu leeren, entspannt schlafen zu gehen und auch langfristig mehr Energie zu bekommen. Probier's aus!

**Kurszeit:** Montag, 21:30 – 22:00 Uhr

**Termine:** 18.09./25.09./02.10./09.10./16.10./06.11./13.11./  
20.11./04.12./11.12./18.12.

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

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

**Morgenroutine (online)**

# NEUER KURS



**Trainerin:** Nicole

**Beschreibung:** Routinen im Alltag geben einen gewissen Halt. Gerade eine Morgenroutine ist ein wertvolles Instrument, um erfolgreich in den Tag zu starten. Sie kann dazu beitragen, dass Du Dich besser fokussieren kannst, Dich leistungsstärker fühlst und Power für den Tag hast. Eine kurze Abfolge aus Bewegung, Meditation und Stretching kann Dich dabei unterstützen, den Tag positiv zu beginnen. Probier's aus!

**Kurszeit:** Dienstag, 06:15 – 6:45 Uhr

**Termine:** 19.09./26.09./10.10./17.10./07.11./14.11./21.11.

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

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

**Balance Swing™ (online) –  
Trampoline können unkompliziert 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 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, 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:** Dienstag, 09:00 – 10:00 Uhr

**Termine:** 19.09./26.09./10.10./17.10./07.11./14.11./21.11.

**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: Tschì 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, 10:00 – 11:00 Uhr

**Termine:** 19.09./26.09./10.10./17.10./07.11./14.11./21.11.

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

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



## Kurse vor Ort im Freien

### 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:** Dienstag, 18:15 – 19:15 Uhr

**Termine:** 12.09./19.09./26.09./10.10./17.10./24.10./07.11./14.11./21.11./28.11./05.12.

**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

**Kurszeit:** Montag, 18:30 – 19:30 Uhr

**Termine:** 18.09./25.09./02.10./09.10./16.10./23.10./06.11./13.11./  
20.11./27.11./04.12./11.12./18.12.

**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



### Eltern-Kind-Turnen – Gruppe 1

(für alle Kinder, die im September 2023 sicher laufen können und nach 29.02.2020 geboren sind)

**Trainerinnen:** Sarah und Daniela

**Beschreibung:** Dieser Kurs richtet sich an unsere jüngsten Mitglieder ab Laufen bis max. dreieinhalb Jahre. Die Kinder werden von einem Elternteil begleitet. Durch ein vielseitiges Angebot können sich die Kinder in verschiedenen Bewegungsabläufen ausprobieren. Das Eltern-Kind-Turnen unterstützt die Kleinen mit diversen Bewegungslandschaften, neue Erfahrungen zu sammeln. Die Kinder haben hierbei die Möglichkeit, koordinativ tätig zu sein.

**Kurszeit:** Montag, 15.50 – 16.50 Uhr

**Termine:** 18.09./25.09./02.10./09.10./16.10./23.10./06.11./13.11./20.11./27.11./04.12./11.12./18.12.

**Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 50€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung

**Anmeldung:** ausschließlich telefonisch bei Michaela Kratzer ab 12.09.2023 ab 13:30 Uhr unter 0151/64500449. Vorherige Anmeldungen jeder Art werden nicht berücksichtigt.

**Eltern-Kind-Turnen** – Gruppe 2



(für alle Kinder, die im September 2023 sicher laufen können und nach 29.02.2020 geboren sind)

**Trainerinnen:** Christina und Martina

**Beschreibung:** Dieser Kurs richtet sich an unsere jüngsten Mitglieder ab Laufen bis max. dreieinhalb Jahre. Die Kinder werden von einem Elternteil begleitet. Durch ein vielseitiges Angebot können sich die Kinder in verschiedenen Bewegungsabläufen ausprobieren. Das Eltern-Kind-Turnen unterstützt die Kleinen mit diversen Bewegungslandschaften, neue Erfahrungen zu sammeln. Die Kinder haben hierbei die Möglichkeit, koordinativ tätig zu sein.

**Kurszeit:** Donnerstag, 15.50 – 16.50 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; 50€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung

**Anmeldung:** **ausschließlich telefonisch** bei Michaela Kratzer ab 12.09.2023 ab 13:30 Uhr unter 0151/64500449. Vorherige Anmeldungen jeder Art werden nicht berücksichtigt.

## **Kinder-Turnen 1**



(für alle Kinder, die vor dem 01.03.2020 geboren sind und sich max. im mittleren Kindergartenjahr (vorletztes Kindergartenjahr) befinden)

**Trainerinnen:** Juliana, Sabine und Karen

**Beschreibung:** Kinder, die im September 2023 mind. dreieinhalb Jahre alt sind und sich max. im vorletzten Kindergartenjahr befinden, 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:** Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr

**Termine:** 19.09./26.09./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; 50€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung

**Anmeldung:** **ausschließlich telefonisch** bei Stefanie Schlamp ab 11.09.2023 ab 13:00 Uhr unter 08424/884286. Vorherige Anmeldungen jeder Art werden nicht berücksichtigt.

## **Kinder-Turnen 2**



(für alle Kinder, die im September 2023 Vorschulkinder sind und für alle Kinder in der 1. Klasse)

**Trainerinnen:** Steffi, Sonja und Karen

**Beschreibung:** Vorschulkinder und Kinder der 1. 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:** Freitag, 15.30 – 16.30 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; 50€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung

**Anmeldung:** **ausschließlich telefonisch** bei Stephanie Hollinger ab 11.09.2023 ab 09:00 Uhr unter 0160/96036790. Vorherige Anmeldungen jeder Art werden nicht berücksichtigt.

### **Kinder-Turnen 3**

(für alle Kinder in der 2. und 3. Klasse)



**Trainerinnen:** Meli, Sonja und Karen

**Beschreibung:** Kinder in der 2. und 3. Klasse können ohne ihre Eltern bei verschiedenen Spielen, Aktivitäten, Aktionen an und mit Geräten ihren Bewegungsdrang ausleben. Durch abwechslungsreiche Bewegungslandschaften können immer wieder neue Erfahrungen gesammelt und koordinative Fähigkeiten gesteigert und weiter ausgebaut werden.

**Kurszeit:** Freitag, 16.50 – 17.50 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; 50€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung

**Anmeldung: ausschließlich telefonisch** bei Stephanie Hollinger ab 11.09.2023 ab 09:00 Uhr unter 0160/96036790. Vorherige Anmeldungen jeder Art werden nicht berücksichtigt.

## **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:** 19.09./26.09./10.10./17.10./24.10./07.11./14.11./21.11./  
28.11./05.12./12.12./19.12.

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

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



## 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 auspowertest und an deine Grenzen gehst. Bei diesem knackigen Fatburner Workout trainierst du in intensiven und nachhaltigen Tabata-Intervallen. Dein Puls wird in den Maximalbereich 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:** 13.09./20.09./27.09./04.10./11.10./18.10./25.10./08.11./15.11./22.11./29.11./13.12.

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

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



## 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:** 13.09./27.09./04.10./11.10./18.10./25.10./08.11./15.11./22.11./29.11./06.12./13.12./20.12.

**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:** Donnerstag, 17:45 – 18:45 Uhr

**Kursort:** Turnhalle Nassenfels



**Termine:**

28.09./05.10./12.10./19.10./26.10./09.11./16.11./ 23.11./30.11./07.12.

**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

## 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, 18:50 – 19:50 Uhr

**Termine:** 28.09./05.10./12.10./19.10./26.10./09.11./16.11./  
23.11./30.11./07.12.

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

### Sonstiges:

#### Wir trennen uns von ein paar Sportgeräten:



Kettler Gewichtsmanschetten – je 1,5 kg  
3 € pro Paar

Bein- und  
Armtrainer  
2 € pro Stück



Pilatesmatte  
2 € pro Stück

Bei Interesse gerne bei der jeweiligen Kursverantwortlichen/beim jeweiligen Kursverantwortlichen melden.

---

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, 25.11.2023**, bis spätestens 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!



