

Sportprogramm Frühjahr/ Sommer 2024

FC Nassenfels e.V.
-Fitness-



Programmstart
April 2024

FC Nassenfels e.V. – Abteilung Fitness Online-/Präsenz-Kursprogramm Frühjahr/Sommer 2024

Liebe Sportlerin, lieber Sportler,

bereits im Januar konnten wir neue Kurse in unser Programm aufnehmen. Dank unserer engagierten Übungsleiterinnen und Übungsleiter lässt sich unser abwechslungsreiches Angebot für Klein und Groß im Frühjahr bzw. in den Sommer fortsetzen! 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 mit dem Balance Pad (online) – Balance Pads können für Mitglieder kostenlos 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: Montag, 19:00 bis 20:00 Uhr

Termine: 15.04./29.04./06.05./13.05./03.06./
10.06./17.06./01.07./08.07./15.07.

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

Anmeldung: bei Manuela Hollinger unter 08424/885360

„Entspannt beweglich“ (online)



Trainerin: Nicole

Beschreibung: Dich erwarten hier wohltuende Dehnübungen zur Erhaltung der persönlichen Beweglichkeit, Flexibilität und Elastizität. Mit gezielten Dehnübungen können wir die Muskeln vor der Verkürzung bewahren. So wird das wichtige Muskelkorsett samt Gelenken, Sehnen und Bändern geschmeidiger, elastischer, flexibler, agiler und alles bleibt insgesamt bewegungsfreudiger. Der natürliche Grad der Beweglichkeit kann dauerhaft aufrechterhalten werden. Stretching verbessert außerdem die Durchblutung und die Körperhaltung.

Kurszeit: Montag, 20:00 – 20:30 Uhr

Termine: 15.04./29.04./06.05./13.05./03.06./
10.06./17.06./01.07./08.07./15.07.

Kursgebühren: 5€ für FCN Fitness Mitglieder; 30€ 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: 09.04./16.04./23.04./07.05./14.05./04.06./11.06./18.06./
25.06./02.07./09.07./16.07.

Kursgebühren: 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 30€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung

Anmeldung: bei Stefanie Schlampp unter 0151/59841710

Lauftreff Level 2



Trainer: Stephan

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: Montag, 18:30 – 19:30 Uhr

Termine: 08.04./15.04./22.04./29.04./06.05./13.05./03.06./10.06./17.06./24.06./01.07./08.07./15.07./22.07./29.07.

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

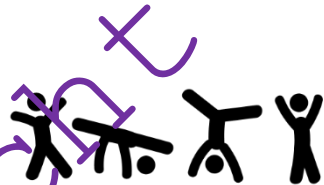
Eltern-Kind-Turnen – Gruppe 1

Kurszeit: Montag, 15.50 – 16.50 Uhr



Eltern-Kind-Turnen – Gruppe 2

Kurszeit: Donnerstag, 15.50 – 16.50 Uhr



Kinder-Turnen 1

Kurszeit: Mittwoch, 16.30 – 17.30 Uhr



Kinder-Turnen 2

Kurszeit: Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr



Kinder-Turnen 3

Kurszeit: Freitag, 16.50 – 17.50 Uhr



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, 17:45 – 18:45 Uhr

Termine: 09.04./16.04./23.04./07.05./14.05./04.06./11.06./18.06./
25.06./02.07./09.07./16.07./23.07./30.07.

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

Anmeldung und Infos: 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: Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr

Termine: 09.04./16.04./23.04./07.05./14.05./04.06./18.06./
25.06./02.07./09.07./16.07./23.07./30.07.

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

Anmeldung: bei Daniel Stark unter 08424/8850760

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. 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: Dienstag, 20:00 – 21:00 Uhr

Termine: 09.04./16.04./23.04./07.05./14.05./04.06./18.06./
25.06./02.07./09.07./16.07./23.07./30.07.

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

Anmeldung: bei Daniel Stark unter 08424/8850760



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, 18:15 – 19:30 Uhr

Termine: 10.04./17.04./08.05./15.05./12.06./
19.06./26.06./10.07./17.07./24.07./31.07.

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!)

Dance-Workout



Trainerin: Lina

Beschreibung: Tanzen ist kein Sport? Dann mach bei diesem Latin-Dance-Workout mit und Du wirst ins Schwitzen kommen. Wenn die Beats der lateinamerikanischen und internationalen Musik wummern, die Muskeln brennen und der Schweiß läuft, bekommst Du die Glückshormone noch obendrauf. Durch den tänzerischen Ansatz merkst Du gar nicht, wie schnell die Zeit verfliegt und wie effektiv dieses Training ist. Die permanente (Tanz-) Bewegung sorgt dafür, dass Dein Herz-Kreislauf-System ordentlich in Schwung kommt und Deine Ausdauer trainiert wird. Das sportliche Tanzen fördert außerdem Dein Gleichgewicht und Deine Koordination. Ein effektives (Latin-)Tanzfitness zu lateinamerikanischer Musik – Probier's aus!

Kurszeit: Mittwoch, 19:40 – 20:40 Uhr

Termine: 10.04./17.04./24.04./08.05./15.05./05.06./12.06./19.06./26.06./03.07./10.07./17.07./24.07./31.07.

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

Anmeldung: bei Carola Rothlauf unter 08424/8858148

BM-Balance Beckenbodenschule, Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden

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: 02.05./16.05./06.06./13.06./20.06./
27.06./04.07./11.07./18.07./25.07.

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: 02.05./16.05./06.06./13.06./20.06./
27.06./04.07./11.07./18.07./25.07.

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 – Stunde



Trainerin: Tina

Beschreibung: Ohne Kraft geht im Alltag nichts. Ein gewisses Maß an Muskelkraft ist die Voraussetzung zum Durchführen sämtlicher Bewegungen. Außerdem hilft eine gut ausgebildete Muskulatur, Verletzungen vorzubeugen. Im Mittelpunkt des Krafttrainings stehen Übungen, bei denen Widerstände (z. B. in Form von Gewichten) überwunden werden. Diese sollen die Muskeln dazu anregen, sich anzupassen und stärker zu werden. In dieser Stunde wird mit Geräten und/oder dem eigenen Körpergewicht gearbeitet.

Kurszeit: Freitag, 18:00 – 19:00 Uhr

Termine: 12.04./19.04./03.05./10.05./17.05./07.06./
14.06./21.06./28.06./05.07./12.07./19.07./26.07.

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

Anmeldung: bei Carola Rothlauf unter 08424/8858148

Body & Soul

Trainerin: Tina



Beschreibung: In dieser Stunde kannst Du Dich intensiv dehnen und eine wohltuende Entspannung genießen. Viele Beschwerden, wie z. B. Nacken- und Kopfschmerzen oder auch Müdigkeit, entstehen durch einseitige Belastungen. Das Dehnen der verspannten und verkürzten Muskeln nimmt den Schmerz und verbessert Deine persönliche Beweglichkeit, Flexibilität und Elastizität.

Kurszeit: Freitag, 19:00 – 20:00 Uhr

Termine: 12.04./19.04./03.05./10.05./17.05./07.06./
14.06./21.06./28.06./05.07./12.07./19.07./26.07.

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

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

Wir trennen uns von ein paar Sportgeräten:

Bein- und Armtrainer

2 € pro Stück

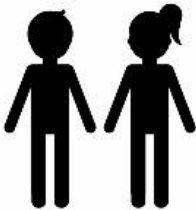


Bei Interesse gerne bei der jeweiligen
Kursverantwortlichen/beim jeweiligen
Kursverantwortlichen melden.

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,**
29.06.2024, 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
Mithilfe!



