

# Sportprogramm Winter/Frühjahr 2025

FC Nassenfels e.V.  
-Fitness-



Programmstart  
Januar 2025



# FC Nassenfels e.V. – Abteilung Fitness Online-/Präsenz-Kursprogramm Januar 2025

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

zum Jahreswechsel werden oft neue Vorsätze gefasst: gesünder essen, weniger rauchen, mehr bewegen, ... Bei „mehr Bewegung“ können wir dich gerne unterstützen: schau mal in unser Programm – wir haben wieder Kurse für (fast) jedes Alter und jeden Trainingslevel. Gerne kannst du – nach Rücksprache und Möglichkeit – unverbindlich in den ein oder anderen Kurs reinschnuppern. Kontaktiere uns!

Wir freuen uns ganz besonders auch auf die Wieder-Anmeldungen von all‘ unseren „Stammsportlerinnen“ und „Stammsportlern“ und wünschen viel Erfolg und Freude bei den Kursen! Auf geht’s in eine weitere sportliche Saison...

Noch zur Info:

- die jeweiligen Terminangaben sind ohne Gewähr!
- Probestunden/Schnupperstunden sind nach Rücksprache mit der/dem Kursverantwortlichen evtl. möglich!
- Bitte beachtet die Anmeldezeiträume bei einigen Kursen!! – Vielen Dank im Voraus

## Online-Kurse

Bequem von zu Hause aus am Sportkurs teilnehmen: Du hast kaum Vorbereitungszeit, keine An- und Abfahrtswege, Du kannst schnell aus dem Kurs „springen“, wenn Du zu Hause grad' dringend gebraucht wirst, und Du kannst nach dem Kurs gleich liegen bleiben 😊...

**Fit mit dem Balance Pad (online) – Balance Pads können von Mitgliedern 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 für Fortgeschrittene.

**Kurszeit:** Montag, 19:30 – 20:30 Uhr

**Termine:** 13.01./20.01./27.01./03.02./10.02./17.02./24.02./  
10.03./17.03./24.03./31.03./07.04.

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

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

**„Entspannt beweglich“**  
**mit Elementen aus verschiedenen Entspannungstechniken (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.

Entspannung als „Gegenspieler“ von Stress kann die Muskeln lockern lassen, den Schlaf verbessern, den Blutdruck senken, ... In dieser „kleinen“ Stunde werden verschiedene Techniken eingebaut, die dich zur Ruhe bringen können und die du im Alltag auch selbst anwenden kannst.

**Kurszeit:** Montag, 20:30 – 21:00 Uhr

**Termine:** 13.01./20.01./27.01./03.02./10.02./17.02./24.02./  
10.03./17.03./24.03./31.03./07.04.

**Kursgebühren:** 5 € 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:** Julia

**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:** Samstag, 09:00 – 10:00 Uhr

**Termine:** 11.01./18.01./25.01./01.02./08.02./15.02./22.02./01.03./15.03./22.03./29.03./05.04./12.04.

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

**Anmeldung ab 27.12. ab 9:30 Uhr:** bei Daniel Stark unter 08424/8850760

## Kurse vor Ort in der Turnhalle

Eltern-Kind-Turnen – Gruppe 1 und 2

Kinderturnen 0, 2 und 3

*bereits ausgebucht*

## 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 Sportlerinnen und Sportler ein gewisses Maß an Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Nach unserem Laufftreff 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.

**Kurszeit:** Montag, 18.00 – 19.00 Uhr

**Termine:** 13.01./20.01./27.01./03.02./10.02./17.02./24.02.

### **Kursgebühren:**

10 € für FCN Fitness Mitglieder, die bis Ostern auch am Laufftreff Level 2 teilnehmen

5 € für FCN Fitness Mitglieder, die nur am Läuferworkout teilnehmen

60 € für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung, die bis Ostern auch am Laufftreff Level 2 teilnehmen

30 € für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung, die nur am Läuferworkout teilnehmen

**Anmeldung ab 27.12. ab 09:30 Uhr:** bei Angelika Spreng unter 08424/1285

## 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:** Montag, 18:30 – 19:30 Uhr

**Termine:** 10.03./17.03./24.03./31.03./07.04.

### **Kursgebühren:**

5 € für FCN Fitness Mitglieder

0 € für FCN Fitness Mitglieder, die bereits am Läuferworkout ab Januar teilnehmen

30 € für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung

0 € für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung, die bereits am Läuferworkout ab Januar teilnehmen

**Anmeldung ab 27.12. ab 09:30 Uhr:** 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, 17:45 – 18:45 Uhr

**Termine:** 07.01./14.01./21.01./04.02./11.02./18.02./25.02./11.03./  
18.03./25.03./01.04./08.04.

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

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

## Yoga-Pilates – WORKOUT!

**Trainerin:** Lina



**Beschreibung:** Yoga trifft auf Pilates! In der Stunde werden Elemente aus Yoga und aus Pilates vereint. Das Konzept verbindet körperorientierte und mentalorientierte Übungen zu einem ganzheitlichen Ansatz und verbindet die Stärken beider Disziplinen. Durch die Übungen wird eine Kräftigung der großen aber auch der kleinen und tiefer gelegenen Muskelpartien angestrebt. Außerdem fördert Yoga-Pilates die Beweglichkeit und die Körperspannung. Zudem werden der Kreislauf und das Lymphsystem in Schwung gebracht und die Figur gestrafft. Auf alle Fälle wirst Du in's Schwitzen kommen.

**Kurszeit:** Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr

**Termine:** 07.01./14.01./21.01./04.02./11.02./18.02./25.02./11.03./18.03./25.03./01.04./08.04.

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

**Anmeldung ab 27.12. ab 09:30 Uhr:** bei Elisabeth Hollinger unter 08424/884797

## **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:** Dienstag, 20:00 – 21:00 Uhr

**Termine:** 07.01./14.01./21.01./04.02./11.02./18.02./25.02./11.03./18.03./25.03./01.04./08.04.

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

**Anmeldung ab 27.12. ab 09:30 Uhr:** bei Elisabeth Hollinger unter 08424/884797

## **Total Body-Workout**

**Trainerin:** Daniela



**Beschreibung:** Total Body Workout ist ein Ganzkörpertraining, bei dem alle wichtigen Muskelgruppen mit speziellen Übungen innerhalb einer Übungsstunde bearbeitet werden. Jede Stunde teilt sich jeweils auf in einen Cardio-, einen Kraft- und einen Stretch Anteil. Ziel des Total Body Workouts ist eine Steigerung der Ausdauer, der Koordination und eine Festigung der gesamten Muskulatur. Es kommen verschiedene Geräte zum Einsatz. Der Kurs eignet sich für jedes Fitnesslevel.

**Kurszeit:** Mittwoch, 17:50 – 18:50 Uhr

**Termine:** 08.01./15.01./22.01./29.01./05.02./12.02./19.02./  
26.02./12.03./19.03./26.03./02.04./09.04.

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

**Anmeldung ab 27.12. ab 09:30 Uhr:** bei Michaela Kratzer unter 0151/64500449

## 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 Funktional Training, welche seine Ursprünge in der Physiotherapie hat. Trainingsziele: Bekämpfung/Vermeidung von Rückenschmerzen, Stärkung des Rumpfes, Gewichtsreduktion, Muskelaufbau und Konditionsverbesserung.

**Kurszeit:** Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr

**Termine:** 08.01./15.01./22.01./29.01./05.02./12.02./19.02./  
26.02./12.03./19.03./02.04./09.04.

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

**Anmeldung ab 27.12. ab 09:30 Uhr:** 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 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:** 08.01./15.01./22.01./29.01./05.02./12.02./19.02./  
26.02./12.03./19.03./02.04./09.04.

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

**Anmeldung ab 27.12. ab 09:30 Uhr:** bei Daniel Stark unter  
08424/8850760



## **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

**Termine:** 09.01./16.01./23.01./30.01./  
06.02./13.02./20.02./20.03./27.03./10.04.



**Kursgebühren:** Dieser Kurs ist so konzipiert, dass er die Voraussetzungen zur anteiligen Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V erfüllt. 100 € für FCN Fitness Mitglieder; 120 € 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:** 09.01./16.01./23.01./30.01./  
06.02./13.02./20.02./20.03./27.03./10.04.

**Kursgebühren:** Dieser Kurs ist so konzipiert, dass er die Voraussetzungen zur anteiligen Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V erfüllt. 100 € für FCN Fitness Mitglieder; 120 € für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung

**Anmeldung und Infos:** Sandra Hollinger 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. Die Kombination verschiedener Übungen für alle großen Muskelgruppen fördert nicht nur das Muskelwachstum, sondern auch die Koordination, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit. Die Muskeln sollen dazu angeregt werden, sich anzupassen und stärker zu werden. In dieser Stunde wird mit Gewichten und/oder dem eigenen Körpergewicht gearbeitet.

**Kurszeit:** Freitag, 18:00 – 19:00 Uhr

**Termine:** 10.01./17.01./07.02./14.02./21.02./  
28.02./14.03./21.03./28.03./04.04./11.04.

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

**Anmeldung ab 29.12. ab 09:30 Uhr:** 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:** 10.01./17.01./07.02./14.02./21.02./  
28.02./14.03./21.03./28.03./04.04./11.04.

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

**Anmeldung ab 29.12. ab 09:30 Uhr:** bei Carola Rothlauf unter  
08424/8858148

**Sonstiges:**

Wir trennen uns von zwei Sportgeräten:



**Kettler Gewichtsmanschetten – je 1,5 kg**

**5 € pro Paar**

**Bein- und Armtrainer**

**3 € 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, 22.03.2025 bis spätestens 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!**



