

# Sportprogramm Frühjahr/Sommer 2025

FC Nassenfels e.V.  
-Fitness-



Programmstart  
April 2025



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

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

weiter geht's mit unserem Programm in Richtung Frühjahr/Sommer. Wir haben wieder Kurse für (fast) jedes Alter und jedes Trainingslevel. Gerne kannst du – nach Rücksprache und Möglichkeit – unverbindlich in den ein oder anderen Kurs reinschnuppern.

Wir freuen uns auf Deine Anmeldung(en) und starten zusammen in eine weitere sportliche Saison 

## **Zur Info:**

- die jeweiligen Terminangaben sind ohne Gewähr!
- Probestunden/Schnupperstunden sind nach Rücksprache mit der/dem Kursverantwortlichen evtl. möglich!
- Bitte die Anmeldezeiträume bei einigen Kursen beachten!

## **Viel Spaß beim Trainieren**

## 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 dringend gebraucht wirst, und anschließend, nach dem Kurs gleich liegen bleiben. 😊

### Fit-Mix-Kurs



**Trainerin:** Nicole

**Beschreibung:** Dich erwartet hier ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Jede Stunde hat einen bestimmten Trainingsschwerpunkt: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, ... Durch verschiedene Fitnessvarianten, wie Aerobic, Rückenübungen, oder funktionale Gymnastik werden diverse Muskelgruppen angesprochen und abwechselnd trainiert. Auch „ruhigere“ Stunden, in denen der Fokus auf Stretching liegt, haben in diesem Kurs einen festen Bestandteil. Die Stunde eignet sich für Anfänger und auch für Fortgeschrittene.

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

**Termine:** 28.04./12.05./19.05./26.05./02.06./23.06./30.06./07.07./14.07.

**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:** 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:** 10.05./17.05./31.05./07.06./05.07./19.07.

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

**Anmeldung ab 13.04. ab 09:30 Uhr:** bei Daniel Stark unter 08424/8850760

## **Lauftreff Level 2**



**Trainer:** Daniel

**Beschreibung:** Du läufst bereits seit mindestens einem Jahr und kannst problemlos eine Stunde (bei ca. 8-9 km/h) ohne Geh-Pause durchlaufen. Dann ist dieser Kurs richtig für dich.

Das Lauftraining ist darauf ausgerichtet, die Laufleistung, Technik und Ausdauer zu verbessern, sowie Spaß an der Bewegung mit Gleichgesinnten.

Elemente eines Lauftrainings: Aufwärmphase, Intervalltraining, Technikübungen oder Steigungsläufe. Ein unterschiedlicher Trainingszustand der Teilnehmerinnen und Teilnehmer kann ausgeglichen werden, indem jede und jeder die Intensität dieser Übungen selbst gestaltet.

**Treffpunkt:** Turnhalle Nassenfels

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

**Termine:** 28.04./05.05./12.05./19.05./26.05./02.06./23.06./30.06./07.07./14.07./21.07./28.07.

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

**Anmeldung ab 14.04. ab 09:30 Uhr:** bei Matthias Köstler unter 0160/8104416

## Kurse vor Ort in der Turnhalle

### Kinderkurse

Unsere Kinderkurse starten im September eines Jahres und dauern bis zu den Sommerferien des darauffolgenden Jahres. Somit bleiben die Kinder-Gruppen konstant. Für die teilnehmenden Kinder bietet diese Vorgehensweise ein hohes Maß an Sicherheit und Verlässlichkeit – sie müssen sich somit nicht 3x jährlich in eine neue Gruppe eingewöhnen. Außerdem können die Übungsleiterinnen dadurch intensiver mit der Gruppe arbeiten. Anmeldungen für die Kinderkurse können somit erst wieder im September entgegengenommen werden (Flyer werden im August verteilt). Wir bitten um Verständnis!

### Eltern-Kind-Turnen – Gruppe 1

Montag (15:50 – 16:50 Uhr) – Trainerinnen: Nicole und Steffi  
starten nach den Osterferien am 28.04.

### Eltern-Kind-Turnen – Gruppe 2

Donnerstag (15:50 – 16:50 Uhr) – Trainerinnen: Christina und Ramona  
starten nach den Osterferien am 08.05.

### Kinderturnen 1

Mittwoch (16:30 – 17:30 Uhr) – Trainerinnen: Daniela, Sabine und Karen  
starten nach den Osterferien am 07.05.

### Kinderturnen 2

Freitag (15:30 – 16:30 Uhr) – Trainerinnen: Steffi, Sonja und Karen  
starten nach den Osterferien am 02.05.

### Kinderturnen 3

Freitag (16:50 – 17:50 Uhr) – Trainerinnen: Sonja, Karen und Melli  
starten nach den Osterferien am 02.05.

Die Kursgebühr für alle Kinderkurse für den Frühjahr-/Sommerblock  
werden in der jeweiligen 1. Kursstunde eingesammelt.

### **Fit mit 60+ für Frauen**

**Trainerin:** Manuela



**Beschreibung:** Der Kurs beinhaltet eine Kombination aus Übungen im Bereich Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Natürlich darf in dieser Stunde die Geselligkeit untereinander und der Spaß nicht zu kurz kommen. Es handelt sich hierbei um einen laufenden Kurs. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

**Kurszeit:** Dienstag, 17:45 – 18:45 Uhr

**Termine:** 06.05./13.05./20.05./27.05./03.06./24.06./01.07./08.07./15.07./22.07./29.07.

**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 ins Schwitzen kommen.

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

**Termine:** 29.04./06.05./13.05./20.05./27.05./03.06./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 ab 13.04. ab 10:00 Uhr:** bei Lena Schweiger unter 0176/31468338



## **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:** 29.04./06.05./13.05./20.05./27.05./03.06./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 ab 13.04. ab 10:00 Uhr:** bei Lena Schweiger unter 0176/31468338

## **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:** 07.05./14.05./21.05./28.05./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 ab 15.04. 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 Functional 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:** 07.05./14.05./21.05./04.06./25.06./02.07./09.07./16.07./23.07.

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

**Anmeldung ab 13.04. 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 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:** 07.05./14.05./21.05./04.06./25.06./02.07./09.07./16.07./23.07.

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

**Anmeldung ab 13.04. ab 09:30 Uhr:** bei Daniel Stark unter 08424/8850760



## **BM-Balance Beckenbodenschule, Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden – Kurs 1**

**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:**

08.05./15.05./22.05./05.06./26.06./03.07./10.07./  
17.07./24.07./31.07.



**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

## **BM-Balance Beckenbodenschule, Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden – Kurs 2**

**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:** Dienstag, 09:45 – 10:45 Uhr

**Termine:** 29.04./06.05./20.05./27.05./03.06./24.06./  
01.07./08.07./15.07./22.07.



**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 – Kurs 1**

**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:** 08.05./15.05./22.05./05.06./26.06./03.07./10.07./17.07./24.07./31.07.

**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 – Kurs 2**

**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:** Dienstag, 08:30 – 09:30 Uhr

**Termine:** 29.04./06.05./20.05./27.05./03.06./24.06./  
01.07./08.07./15.07./22.07.

**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



## **Fitness-Surprise-Kraft-Stunde**

**Trainer Team:** Tina, Julia, Daniela, Stephan, Marco und Manu

**Beschreibung:** Hier erwartet dich ein abwechslungsreicher Kraft-Kurs, der durch unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter gestaltet wird. Lass Dich in den Einheiten von der individuellen Trainer-Persönlichkeit und den individuellen Trainings-Methoden überraschen und erlebe in jeder Stunde eine andere Trainings-Möglichkeit zum Thema Kraft. Ein gewisses Maß an Muskelkraft ist die Voraussetzung zum Durchführen sämtlicher Bewegungen. 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.

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

### **Termine:**

02.05. – Kraftzirkel mit Anleitung durch Tina  
09.05. – Kraftstunde mit Julia  
16.05. – Kraftstunde mit Julia  
23.05. – Kraftzirkel mit Anleitung durch Tina  
06.06. – Ausdauer- und Kraftstunde mit Manu  
27.06. – Bodyworkout mit Daniela  
04.07. – Ausdauer- und Kraftstunde mit Marco  
11.07. – Bodyworkout mit Daniela  
18.07. – Ausdauer- und Kraftstunde mit Manu  
25.07. – Kraftstunde mit Stephan



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

**Anmeldung ab 14.04. ab 09:30 Uhr:** bei David Sprungk unter 0152/28614258

**Sonstiges:**

**Wir trennen uns von ein paar 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.

---

**Übungsleiter/Übungsleiterinnen; Trainer/Trainerinnen; ... gesucht!**

Hast Du Zeit, Interesse und Lust, im Verein und vor motivierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern Sportstunden zu geben oder im Team mit einer Kindergruppe zu sporteln? Möchtest Du Dich unverbindlich informieren, welche Voraussetzungen dafür nötig sind? Dann melde Dich gerne bei uns: 08424/885360

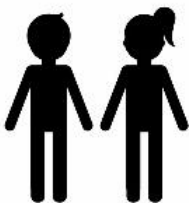
Wir freuen uns auf Deinen Anruf!

## **Papier-Sammel-Termin**

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 dein Altpapier am Sammeltag, **Samstag, 05.07.2025** 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!



