

Sportprogramm Herbst/Winter 2025

FC Nassenfels e.V.
-Fitness-



Programmstart
September 2025



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

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

weiter geht's mit unserem Programm in Richtung Herbst/Winter: 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. Kontaktiere uns!

Wir freuen uns auf Deine Anmeldung(en) und starten zusammen 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!
- Bei manchen Kursen gibt es Anmeldezeiträume – bitte unbedingt beachten!!!

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 😊

Stretch und Beweglichkeit

Trainerin: Nicole



Beschreibung: Stretch und Beweglichkeit ist ein ganzheitliches Training, das Körper und Geist in Einklang bringt. In diesem Kurs stehen Stretching, Dehnung, Beweglichkeit und Mobility im Fokus. Durch fließende Bewegungen, bewusstes Atmen und gezielte Körperwahrnehmung werden Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst und die Beweglichkeit nachhaltig verbessert. Der Kurs vereint Elemente aus Yoga, funktionellem Training und fernöstlichen Heilmethoden. Die Übungen fördern die innere Balance, Achtsamkeit und auch die körperliche Fitness. Jede Stunde endet mit einer kurzen Entspannungsphase, die den regenerativen Effekt des Trainings unterstützt. Dieser Kurs ist ideal für alle, die sich nach mehr Beweglichkeit, körperlicher Stabilität und mentaler Ausgeglichenheit sehnen – unabhängig vom Fitnesslevel.

Kurszeit: Montag, 19:30 – 20:30 Uhr

Termine: 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 ab sofort bis 07.09. und wieder ab 14.09.: 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: 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 ab 14.09. ab 09:30 Uhr: bei Daniel Stark unter
08424/8850760

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: 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 ab sofort: 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 werden somit nur für das Herbst/Winter-Programm entgegengenommen. Bitte die Anmeldezeiträume beachten. Die Plätze sind aufgrund der Hallengröße und des Stundenaufbaus begrenzt. Wir bitten um Verständnis!

Eltern-Kind-Turnen



Für alle Kinder, **die zwischen 01.01.2022 und einschließlich 31.08.2024 geboren sind** UND SICHER UND ALLEINE LAUFEN können!!!

Trainerinnen: Nicole und Stephanie

Beschreibung: Dieser Kurs richtet sich an unsere jüngsten Mitglieder ab eineinhalb Jahre bis unter 4 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: Mittwoch, 15:50 – 16:50 Uhr

Termine: 24.09./01.10./08.10./15.10./22.10./29.10./
12.11./19.11./26.11./03.12./10.12./17.12.

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

Anmeldung: **ausschließlich telefonisch** bei Michaela Kratzer ab 08.09.2025 ab 17:45 Uhr unter 0151/64500449. Vorherige Anmeldungen jeglicher Art werden nicht berücksichtigt!

Kinder-Turnen 1



Für alle Kinder, die **zwischen 01.09.2020 und 31.12.2021 geboren** sind.

Den teilnehmenden Kindern wird es freigestellt, ob sie mit oder ohne (erwachsene) Begleitung am Turnen teilnehmen.

Bei diesem Kurs ist es nötig, dass die Eltern im Wechsel beim Auf- und Abbau unterstützen.

Trainerinnen: Ramona, Christina und Sarah

Beschreibung: Das Kinderturnen 1 bietet eine spielerische und bewegungsreiche Stunde – mit viel Raum zum Ausprobieren, Toben und Spaßhaben. Durch verschiedene Bewegungslandschaften können neue Erfahrungen gesammelt und koordinative Fähigkeiten ausgebaut werden. Kinder können allein oder mit einer vertrauten erwachsenen Begleitperson teilnehmen. Eltern sind dabei nicht nur willkommen, sondern auch aktiv in das Geschehen eingebunden, um die Übungsleiterinnen bei Bedarf zu unterstützen. Eltern helfen beim Aufbauen, Absichern und Abbauen der Stationen. Je nach Anzahl der mitmachenden Eltern kann es einen wechselnden Elterndienst geben – z.B. für Hilfe beim Auf- und Abbau oder zur Begleitung einzelner Stationen. So gestalten wir die Stunde gemeinsam und flexibel.

Kurszeit: Montag, 16:15 – 17:15 Uhr

Termine: 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: **ausschließlich telefonisch** bei Michaela Kratzer ab 08.09.2025 ab 17:45 Uhr unter 0151/64500449. Vorherige Anmeldungen jeglicher Art werden nicht berücksichtigt!

Kinder-Turnen 2



Für alle Kinder, die im September in die **1. Klasse gehen und alle Vorschulkinder (letztes Kindergartenjahr, die bis spätestens 31.08.2020 geboren sind)**. Die Teilnahme der Kinder ist ohne Begleitperson.

Trainerinnen: Sabine, Karen und Alice

Beschreibung: In diesem Kurs können die Kids 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: Donnerstag, 16:30 – 17:30 Uhr

Termine: 18.09./25.09./02.10./09.10./16.10./23.10./30.10./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: ausschließlich telefonisch bei Sabine Eberle ab 12.09. ab 14:00 Uhr unter 0163/8540263. Vorherige Anmeldungen jeglicher Art werden nicht berücksichtigt!

Kinder-Turnen 3



Für alle Kinder, die im September in der 2.; 3. oder 4. Klasse sind. Die Teilnahme der Kinder ist ohne Begleitung.

Trainerinnen: Melli, Steffi, Sonja und Karen

Beschreibung: Kinder in der zweiten, dritten oder vierten Klasse können sich nach Herzenslust ausprobieren und sich an Bewegungslandschaften mit spannenden Geräten austoben. Im Mittelpunkt steht das Geräte- und Bodenturnen. Den Kindern werden methodisch Elemente wie z. B. Handstand, Rad oder Bogengang am Boden, Auf- und Umschwung am Barren oder Hocke über den Kasten beigebracht. Zudem dürfen sie sich auch in verschiedenen Ballsportarten und am Seilspringen probieren.

Kurszeit: Freitag, 16:45 – 17:45 Uhr

Termine: 19.09./26.09./10.10./17.10./24.10./
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: ausschließlich telefonisch bei Sabine Eberle ab 12.09. ab 14:00 Uhr unter 0163/8540263. Vorherige Anmeldungen jeglicher Art werden nicht berücksichtigt!

Kids-Run – Kinder-Lauftraining (Outdoorkurs)

Für alle Kinder ab 10 Jahren bis 14 Jahren.



Trainerinnen: Steffi und Vroni

Beschreibung: Kinder-Lauftraining verbessert die Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination – kindgerecht und ohne Überforderung. Im Vordergrund stehen Bewegungsspiele, kurze Sprints, Lauf-ABC (wie Skippings oder Anfersen) und kleinen Staffeln.

Wichtig: Spaß und Abwechslung stehen im Vordergrund – keine langen Dauerläufe! So lernen Kinder die Freude am Laufen und stärken Herz, Lunge und Muskulatur.

Kurszeit: Dienstag, 16:00 – 17:00 Uhr

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

Wichtig: Laufschuhe und Getränk mitbringen!

Die Gruppe beteiligt sich regelmäßig an regionalen Kinderläufen.

Anmeldung: **ausschließlich telefonisch** bei Stefanie Schlamp ab 08.09. ab 10:00 Uhr unter 08424/884286. Vorherige Anmeldungen jeglicher 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, 17:45 – 18:45 Uhr

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

Anmeldung ab 08.09. ab 18:00 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: 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: 10 € für FCN Fitness Mitglieder; 60 € für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung

Anmeldung ab 08.09. ab 18:00 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 Stretchanteil. 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: 24.09./01.10./22.10./29.10./19.11./26.11./03.12./10.12./17.12.

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

Anmeldung ab 08.09. ab 08:00 Uhr: bei David Sprungk unter 01522/8614258

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: 24.09./01.10./08.10./15.10./22.10./29.10./
12.11./26.11./03.12./10.12./17.12.

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

Anmeldung ab 09.09. ab 14:00 Uhr: bei Elisabeth Hollinger unter 08424/884797

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: 24.09./01.10./08.10./15.10./22.10./29.10./
12.11./26.11./03.12./10.12./17.12.

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

Anmeldung ab 09.09. ab 14:00 Uhr: bei Elisabeth Hollinger unter 08424/884797



BM-Balance® kräftigende Beckenbodenschule – Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden – Kurs 1

Trainerin: Sandra

Beschreibung: Die BM-Balance®-Beckenbodenschule ist ein ganzheitliches Behandlungskonzept um Beschwerden rund um Blase, Beckenboden und Prostata vorzubeugen bzw. zu verhindern. Da ein gesunder Beckenboden grundlegend für das Wohlbefinden eines Menschen ist, wird ein kräftigendes Training z. B. nach der Geburt eines Kindes, vor oder nach gynäkologischen Operationen empfohlen. Einer Beckenbodenschwäche wie Harninkontinenz, Blasenschwäche, Organsenkungen und Rückenschmerzen kann man dadurch wirksam vorbeugen. Der Kurs vermittelt Übungen, die auch für das Training zu Hause gut geeignet sind.

Es lohnt sich, der Gesundheit dieser besonderen Körperzone mehr Aufmerksamkeit zu schenken, denn eine starke Körperbasis bringt Vitalität und Lebensfreude.

Kurszeit: Donnerstag, 17:45 – 18:45 Uhr

Termine: 25.09./02.10./09.10./16.10./23.10./30.10./13.11./20.11./27.11./04.12.



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® kräftigende Beckenbodenschule – Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden – Kurs 2

Trainerin: Sandra

Beschreibung: Die BM-Balance®-Beckenbodenschule ist ein ganzheitliches Behandlungskonzept um Beschwerden rund um Blase, Beckenboden und Prostata vorzubeugen bzw. zu verhindern. Da ein gesunder Beckenboden grundlegend für das Wohlbefinden eines Menschen ist, wird ein kräftigendes Training z. B. nach der Geburt eines Kindes, vor oder nach gynäkologischen Operationen empfohlen. Einer Beckenbodenschwäche wie Harninkontinenz, Blasenschwäche, Organsenkungen und Rückenschmerzen kann man dadurch wirksam vorbeugen. Der Kurs vermittelt Übungen, die auch für das Training zu Hause gut geeignet sind.

Es lohnt sich, der Gesundheit dieser besonderen Körperzone mehr Aufmerksamkeit zu schenken, denn eine starke Körperbasis bringt Vitalität und Lebensfreude.

Kurszeit: Dienstag, 09:45 – 10:45 Uhr



Termine: 23.09./30.09./07.10./14.10./21.10./28.10./
11.11./18.11./25.11./02.12.

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: Rückenprobleme sind selten Schicksal, sondern vielmehr die Folge ungesunder Lebens- und Verhaltensweisen. Die orthopädische Rückenschule nach dem Modell von Dr. Brügger soll Dich in die Grundlagen einer aufrechten Körperhaltung im Alltag, sowie bei körperlicher Belastung einführen. Wir sitzen, stehen oder gehen viele Stunden am Tag, wir bücken uns und heben oder tragen Dinge von einem Ort zum anderen. Genau an diesem Punkt wollen wir ansetzen. Denn die vielen kleinen Dinge sind es oft, die uns auf Dauer Beschwerden bereiten. Das Trainingsprogramm besteht aus den so genannten „glorreichen Sieben“, Übungen zur Kräftigung der aufrichtenden Muskulatur, aktivem Dehnen und Integrationsübungen (ADL = Activity of Daily Living). Es hilft Dir, Rückenbeschwerden vorzubeugen, kann aber auch parallel zu Deiner bestehenden Therapie angewendet werden, um Deinen Gesundheitszustand zu stabilisieren. Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmer und Teilnehmerinnen zu mehr Aktivität anzuregen und das Gelernte in den Alltag zu integrieren.

Kurszeit: Donnerstag, 18:50 – 19:50 Uhr

Termine: 25.09./02.10./09.10./16.10./23.10./30.10./
13.11./20.11./27.11./04.12.

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: Rückenprobleme sind selten Schicksal, sondern vielmehr die Folge ungesunder Lebens- und Verhaltensweisen. Die orthopädische Rückenschule nach dem Modell von Dr. Brügger soll Dich in die Grundlagen einer aufrechten Körperhaltung im Alltag, sowie bei körperlicher Belastung einführen. Wir sitzen, stehen oder gehen viele Stunden am Tag, wir bücken uns und heben oder tragen Dinge von einem Ort zum anderen. Genau an diesem Punkt wollen wir ansetzen. Denn die vielen kleinen Dinge sind es oft, die uns auf Dauer Beschwerden bereiten. Das Trainingsprogramm besteht aus den so genannten „glorreichen Sieben“, Übungen zur Kräftigung der aufrichtenden Muskulatur, aktivem Dehnen und Integrationsübungen (ADL = Activity of Daily Living). Es hilft Dir, Rückenbeschwerden vorzubeugen, kann aber auch parallel zu Deiner bestehenden Therapie angewendet werden, um Deinen Gesundheitszustand zu stabilisieren. Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmer und Teilnehmerinnen zu mehr Aktivität anzuregen und das Gelernte in den Alltag zu integrieren.

Kurszeit: Dienstag, 08:30 – 09:30 Uhr

Termine: 23.09./30.09./07.10./14.10./21.10./28.10./
11.11./18.11./25.11./02.12.

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



Trainerteam: Julia, Daniela, Stephan, Marco und Manu

Beschreibung: Hier erwartet dich ein abwechslungsreicher Kraft-Kurs, der durch verschiedene 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 – denn 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:

- 26.09. – Kraftstunde mit Julia
- 10.10. – Kraftstunde mit Julia
- 17.10. – Kraftstunde mit Daniela
- 24.10. – Kraftstunde mit Manu
- 14.11. – Kraftstunde mit Stephan
- 21.11. – Kraftstunde mit Daniela
- 28.11. – Kraftstunde mit Marco
- 05.12. – Kraftstunde mit Manu
- 12.12. – Kraftstunde mit Stephan

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

Anmeldung ab 08.09. ab 08:00 Uhr: bei David Sprungk unter 01522/8614258

Sonstiges:

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 es am Sammeltag, **Samstag, 22.11.2025** 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!



