

Sportprogramm Frühjahr/Sommer 2026

FC Nassenfels e.V.
-Fitness-



Programmstart
April 2026



FC Nassenfels e.V.

Abteilung Fitness

Kursprogramm

April 2026

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. 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!!!

Lauftreff Level 2 (Outdoorkurs)

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: 13.04./20.04./27.04./04.05./11.05./18.05./08.06./15.06./22.06./29.06./06.07./13.7./20.07./27.07.

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

Anmeldung: bei Matthias Köstler unter 0160/8104416

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.

Treffpunkt: Turnhalle Nassenfels

Kurszeit: Dienstag, 16:00 – 17:00 Uhr

Termine: 14.04./21.04./28.04./05.05./12.05./19.05./09.06./16.06./23.06./30.06./07.07./14.07./21.07./28.07.

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

Wichtig: Laufschuhe und Getränk mitbringen!

Die Gruppe beteiligt sich regelmäßig an regionalen Kinderläufen.

Anmeldung bei Stefanie Schlampp unter 08424/884286

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

Mittwoch (15:50 – 16:50 Uhr) – Trainerinnen: Nicole und Stephi
starten nach den Osterferien am 15.04.

Kinderturnen 1

Montag (16:15 – 17:15 Uhr) – Trainerinnen: Christina, Ramona und Sabrina
starten nach den Osterferien am 13.04.

Kinderturnen 2

Donnerstag (16:30 – 17:30 Uhr) – Trainerinnen: Sabine, Karen und Alice
starten nach den Osterferien am 16.04.

Kinderturnen 3

Freitag (16:45 – 17:45 Uhr) – Trainerinnen: Sonja, Steffi, Karen und Melli
starten nach den Osterferien am 17.04.

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

Orthopädische Rückenschule nach Dr. Brügger

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 in der Praxis von Sandra

Termine: 14.04./21.04./28.04./05.05./12.05./19.05./09.06./16.06./23.06./30.06.

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



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 in der Praxis von Sandra

Termine: 14.04./21.04./28.04./05.05./12.05./19.05./09.06./16.06./23.06./30.06.

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

3Kraft – Outdoor Präventionskurs (zertifiziertes Ganzkörpertraining)

Krankenkassenzuschuss möglich

Trainerin: Julia

Beschreibung: 3Kraft ist ein präventionsorientiertes Ganzkörpertraining im Freien, das auf wissenschaftlich fundierten Trainingsmethoden basiert. In drei strukturierten Trainingsschwerpunkten – Oberkörper, Unterkörper und Core – wird die muskuläre Kraftausdauer gezielt verbessert und das Körperbewusstsein geschult. Durch funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten wird die gesamte Muskulatur gekräftigt. Ziel ist es, Haltung, Stabilität und Belastbarkeit im Alltag nachhaltig zu verbessern und ein besseres Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln.

Das Training findet bei jedem Wetter **im Freien** (bei Bedarf steht eine überdachte Trainingsmöglichkeit zur Verfügung) **auf dem Sportgelände** statt und ist **für Einsteiger bis Fortgeschrittene geeignet**, da alle Übungen individuell angepasst werden können. **Der Kurs eignet sich besonders für alle, die ihre Kraft und Stabilität gezielt aufbauen und gleichzeitig etwas für ihre Gesundheit tun möchten.**



Kurszeit: Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr auf dem Sportplatz am Schulgelände

Termine: 14.04./21.04./28.04./05.05./19.05./26.05./02.06./09.06.

Teilnehmerzahl: mindestens **10**, maximal **15 Personen** (*Die Plätze sind begrenzt*).

Voraussetzung: Mitgliedschaft im **FC Nassenfels – Abteilung Fitness**

Kursgebühren: 129 €. Der Kurs ist von der **Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP)** zertifiziert. Bei einer Teilnahme von mindestens **80 %** erhalten Teilnehmende eine Teilnahmebescheinigung zur Einreichung bei ihrer Krankenkasse. Viele Krankenkassen bezuschussen Präventionskurse.

Anmeldung (ab 07.04. ab 10:00 Uhr) und Infos:

direkt bei Julia per WhatsApp unter **0152 013 226 17** (Anmeldeschluss: 12.04.)

NEUER KURS

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 in der Turnhalle

Termine: 14.04./21.04./28.04./05.05./12.05./19.05./09.06./16.06./23.06./30.06./07.07./14.07./21.07./28.07.

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 in's Schwitzen kommen.

Kurszeit: Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr in der Turnhalle

Termine: 14.04./21.04./28.04./05.05./12.05./19.05./09.06./16.06./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 07.04. ab 10:00 Uhr bei Lena Schweiger unter 0176/31468338 – gerne auch per WhatsApp.

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 in der Turnhalle

Termine: 14.04./21.04./28.04./05.05./12.05./19.05./09.06./16.06./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 07.04. ab 10:00 Uhr bei Lena Schweiger unter 0176/31468338 – gerne auch per WhatsApp.

TRX Suspension Training (Schlingentraining)

Trainer: Marco + Manu



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 in der Turnhalle

Termine: 15.04./22.04./29.04./06.05./20.05./10.06./17.06./24.06./01.07./08.07./22.07.

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

Anmeldung ab 07.04. ab 09:00 Uhr bei Elisabeth Hollinger unter 0151/64615147 – gerne auch per WhatsApp.

HIIT – High-Intensity-Interval-Training

Trainer: Stephan

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 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 in der Turnhalle

Termine: 15.04./22.04./06.05./13.05./20.05./10.06./24.06./
01.07./08.07./22.07./29.07.

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

Anmeldung 07.04. ab 09:00 Uhr bei Elisabeth Hollinger unter 0151/64615147 – gerne auch per WhatsApp.



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: Donnerstag, 19:00 – 20:00 Uhr in der Turnhalle

Termine: 16.04./23.04./07.05./21.05./18.06./25.06./
02.07./09.07./16.07./30.07.

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

Anmeldung ab 07.04. ab 09:00 Uhr bei David Sprungk unter 01522/8614258 – gerne auch per WhatsApp.

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 in der Turnhalle

Termine: 17.04./08.05./15.05./22.05./29.05./
19.06./26.06./10.07./17.07./24.07.

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

Anmeldung ab 07.04. ab 09:00 Uhr bei David Sprungk unter 01522/8614258 – gerne auch per WhatsApp.

Stretch und Beweglichkeit (online)

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 online via MS Teams (Link wird verschickt)

Termine: 13.04./20.04./27.04./04.05./11.05./18.05./08.06./15.06./22.06./29.06./06.07./13.7./20.07./27.07.

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

Anmeldung bei Manuela Hollinger unter 08424/885360

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 😊!

Outdoor-Workout

Bitte beachten: Der Kurs ist ausschließlich für Fortgeschrittene!



Trainerin: Anleitung der Übungen durch Steffi

Beschreibung: Das Outdoor-Workout ist ein hochintensives abwechslungsreiches Training mit einem Wechsel zwischen ausdauer- und kraftorientierten Ganzkörperübungen. Die hohen und intensiven Trainingsintensitäten begünstigen den Nachbrenneffekt – perfekt für den Beachbody. Durch eine motivierte Anleitung 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.

Das Training findet bei jedem Wetter statt!

Kurszeit: Samstag, 09:00 – 10:00 Uhr

Termine: 25.04./02.05./09.05./16.05./23.05./13.06./27.06./04.07./11.07./18.07./25.07./01.08.

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

Anmeldung ab 07.04. ab 10:00 Uhr bei Daniel Stark unter 08424/8850760

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 das Papier am Sammeltag, **Samstag, 04.07.2026** 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!



