

Sportprogramm Herbst/Winter 2026

FC Nassenfels e.V.
-Fitness-



Programmstart
September 2026



FC Nassenfels e.V. Abteilung Fitness Kursprogramm September 2026

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

nach der Sommerpause geht's sportlich weiter: 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: 21.09./28.09./05.10./12.10./19.10./26.10./09.11./16.11./23.11./30.11./07.12./14.12./21.12.

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

Anmeldung: bei Matthias Köstler unter 0160/8104416

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!

Bitte bei den Kinderkursen die Altersbegrenzungen und Hinweise unbedingt beachten!!!

Eltern-Kind-Turnen



Für alle **ab 01.01.2023 bis 31.08.2025** geborenen Kinder.

Hinweis: Die Kinder müssen sicher und gut laufen können.

Trainerinnen: Stephanie und Theresa

Beschreibung: Dieser Kurs richtet sich an unsere jüngsten Mitglieder. 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: Dienstag, 16:00 – 17:00 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 08.09.2026 von 18:00 bis 19:00 Uhr unter 0151/64500449. Vorherige Anmeldungen jeder Art werden nicht berücksichtigt.

Kinder-Turnen 1



Für alle **ab 01.07.2021 bis 31.12.2022** geborenen Kinder.

Hinweis: Kinder, die zwischen dem **01.07.2021 und 30.09.2021** geboren sind, können zwischen **Kitu 1 und Kitu 2** wählen. Eine **Doppelanmeldung ist nicht zulässig.**

Den Teilnehmenden wird freigestellt, ob das Kind mit oder ohne Begleitung zum Turnen kommt. Eltern sollen beim Auf- und Abbau unterstützen. Je nachdem wie viele Eltern generell beim Kurs teilnehmen, wird es ggf. einen „Elterndienst“ geben: im Wechsel 3-4 Elternteile die je beim Auf- oder Abbau unterstützen. Aufbau ist ab 16 Uhr.

Trainerinnen: Christina, Sabrina, Nicole, Stephanie, Magdalena, Martina (im Wechsel)

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. So gestalten wir die Stunde gemeinsam und flexibel.

Kurszeit: Mittwoch, 16:30 – 17:30 Uhr (Aufbau ab 16 Uhr – siehe Hinweis)

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

Anmeldung: **ausschließlich telefonisch** bei Michaela Kratzer ab 08.09.2026 ab 19:00 Uhr unter 0151/64500449. Vorherige Anmeldungen jeder Art werden nicht berücksichtigt.

Kinder-Turnen 2

Für alle Kinder, die **im September in die 1. Klasse gehen und bis 30.09.2021 geboren sind.**



Hinweis: Kinder, die zwischen 01.07.2021 und 30.09.2021 geboren sind, können zwischen Kitu 1 und Kitu 2 wählen. Eine Doppelanmeldung ist nicht zulässig!

Teilnahme der Kinder nur ohne Eltern möglich.

Trainerinnen: Sabine, Karen, Veronica und Anja (im Wechsel)

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: 17.09./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: ausschließlich telefonisch bei Michaela Kratzer ab 08.09.2026 ab 19:00 Uhr unter 0151/64500449. Vorherige Anmeldungen jeder Art werden nicht berücksichtigt.

Kinder-Turnwerkstatt – Boden, Geräte & Vieles mehr

Für alle Kinder, die im September 2026 in der 2.; 3. oder 4. Klasse sind.



Hinweis: Teilnahme der Kinder nur ohne Eltern möglich.

Trainerinnen: Sonja, Karen, Melanie, Stefanie

Beschreibung: Kinder in der zweiten, dritten oder vierten Klasse können sich nach Herzenslust ausprobieren und sich an Bewegungslandschaften 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: 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 per schriftlicher Nachricht über WhatsApp bei Sabine Eberle **ab 07.09. ab 10:00 Uhr** unter 0163/8540263.

Bei der Anmeldung bitte Folgendes angeben: Name des Kindes; Geburtsdatum; Mitglied oder Nichtmitglied der Fitness-Abteilung; Handy-Nummer eines Elternteils, der zur Gruppe hinzugefügt wird. Vorherige Anmeldungen jeder Art werden nicht berücksichtigt.

Kindertanz – Spaß an der Bewegung zu Musik



Für alle Kinder, die ab September 2026 in die 1. Klasse gehen oder bis zum 31.12.2021 geboren wurden.

Trainerinnen: Ramona, Michaela

Beschreibung: Mit Spaß an der Bewegung entdecken wir gemeinsam die Welt des Tanzens! Zu bekannten Kinderliedern und abwechslungsreicher Musik lernen Kinder spielerisch erste Tanzschritte, einfache Choreografien und entwickeln ganz nebenbei ihr Rhythmusgefühl und ihre Koordination.

Wir probieren verschiedene Tanzstile aus - ohne Leistungsdruck oder Auftritte. Im Mittelpunkt steht die Freude am Tanzen und die gemeinsame Bewegung.

Kurszeit: Montag, 16:15 - 17:00 Uhr; 14-tägig

Termine: 21.09./05.10./19.10./09.11./23.11./7.12./21.12.

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

Anmeldung: ausschließlich telefonisch bei Michaela Kratzer ab 08.09.2026 von 18:00 bis 19:00 Uhr unter 0151/64500449. Vorherige Anmeldungen jeder Art werden nicht berücksichtigt.

Kids-Run – Kinder-Lauftraining (Outdoorkurs)

Für alle Kinder ab 8 Jahren bis 12 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: 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

Wichtig: Laufschuhe und Getränk mitbringen!
Die Gruppe beteiligt sich regelmäßig an regionalen Kinderläufen.

Anmeldung: bei Stefanie Schlampp unter 08424/884286

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 Sportplatz am Schulgelände

Termine: 29.09./06.10./13.10./20.10./27.10./10.11./17.11./24.11.

Teilnehmerzahl: mind. **10**, max. **15 Personen** (*begrenzte Plätze*).

Voraussetzung: Mitgliedschaft beim **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 und Infos: direkt bei Julia unter **0152 013 226 17** (per WhatsApp); Anmeldeschluss: 18.09.

Mama-fit-Kurs – Block 1 (begrenzte Plätze)

Trainerin: Julia

Beschreibung: Du hast die Rückbildungsgymnastik abgeschlossen und möchtest jetzt endlich wieder in Deine Fitness einsteigen? Dann ist unser „**Mama-fit**“ **Kurs** genau das Richtige für Dich!

Hier trainierst Du gezielt Deine Kraft, Ausdauer und Körpermitte – mit einem besonderen Plus: Dein Baby ist selbstverständlich dabei! Ob auf der Matte neben Dir, in der Trage oder beim spielerischen Mitmachen – wir schaffen eine entspannte Atmosphäre, in der Du Dich um Dich und Deinen Körper kümmern kannst, ohne auf Dein Kleines verzichten zu müssen.

Was Dich erwartet:

- Sanfter, aber effektiver Aufbau nach der Rückbildung
- Kräftigung von Beckenboden, Bauch, Rücken & Co.
- Zeit für Austausch mit anderen Mamas
- Babys und Kleinkinder sind herzlich willkommen

Starte gemeinsam mit anderen Müttern – für mehr Energie, Wohlbefinden und Mama-Glück! Gerne können auch Mamas teilnehmen, deren Kinder bereits Kita und/oder Schule besuchen.

Kurszeit: Montag, 09:00 – 10:00 Uhr

Kursort: Gymnastikraum des Gemeinschaftshauses

Termine: 21.09./28.09./05.10./12.10./19.10.

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

Anmeldung: bei Manuela Hollinger unter 08424/885360



Mama-fit-Kurs – Block 2 (begrenzte Plätze)

Trainerin: Julia

Beschreibung: Du hast die Rückbildungsgymnastik abgeschlossen und möchtest jetzt endlich wieder in Deine Fitness einsteigen? Dann ist unser „**Mama-fit**“ **Kurs** genau das Richtige für Dich!

Hier trainierst Du gezielt Deine Kraft, Ausdauer und Körpermitte – mit einem besonderen Plus: Dein Baby ist selbstverständlich dabei! Ob auf der Matte neben Dir, in der Trage oder beim spielerischen Mitmachen – wir schaffen eine entspannte Atmosphäre, in der Du Dich um Dich und Deinen Körper kümmern kannst, ohne auf Dein Kleines verzichten zu müssen.

Was Dich erwartet:

- Sanfter, aber effektiver Aufbau nach der Rückbildung
- Kräftigung von Beckenboden, Bauch, Rücken & Co.
- Zeit für Austausch mit anderen Mamas
- Babys und Kleinkinder sind herzlich willkommen

Starte gemeinsam mit anderen Müttern – für mehr Energie, Wohlbefinden und Mama-Glück! Gerne können auch Mamas teilnehmen, deren Kinder bereits Kita und/oder Schule besuchen.

Kurszeit: Montag, 09:00 – 10:00 Uhr

Kursort: Gymnastikraum des Gemeinschaftshauses

Termine: 09.11./16.11./23.11./30.11./07.12.

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

Anmeldung: bei Manuela Hollinger unter 08424/885360



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: 22.09./29.09./06.10./20.10./10.11./17.11./24.11./
01.12./08.12./15.12.

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 in der Turnhalle

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 14.09. ab 10:00 Uhr bei Lena Schweiger unter 0176/31468338 – gerne auch per WhatsApp. Vorherige Anmeldungen jeglicher Art werden nicht berücksichtigt.

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: 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: bei Lena Schweiger unter 0176/31468338 – gerne auch per WhatsApp.

TRX Suspension Training (Schlingentraining)

Trainerin: 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: 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 07.09. ab 19:00 Uhr bei Elisabeth Hollinger unter 0151/64615147 – gerne auch per WhatsApp.

HIIT – High-Intensity-Intervall-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 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 in der Turnhalle

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 07.09. ab 19:00 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: 17.09./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 **07.09.** ab **08:00 Uhr** bei David Sprungk unter 01522/8614258 – gerne auch per WhatsApp.

Funktionelles Krafttraining mit anschließendem Stretch & Relax

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. Im Anschluss findet eine kurze Dehneinheit statt. Ziel ist es dabei, die angespannten Muskeln zu lockern und die Stunde sanft ausklingen zu lassen.



Kurszeit: Freitag, 18:00 – 19:15 Uhr in der Turnhalle

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: ab **07.09.** ab **08:00 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: 21.09./28.09./05.10./12.10./19.10./26.10./09.11./16.11./23.11./30.11./07.12./14.12./21.12.

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

Anmeldung: bei Elisabeth Hollinger unter 0151/64615147 – gerne auch per WhatsApp.

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: 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: 26.09./10.10./17.10./24.10./31.10./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: 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, 21.11.2026** 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!



