



FC Nassenfels e.V. – Abteilung Fitness ONLINE Kursprogramm Januar 2021

Wichtig: Aufgrund der derzeitigen COVID-19 Situation und daraus resultierenden Regularien, bieten wir unsere Kurse alle online an!

Uhrzeit	Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	
			Fitness Workout mit Nicole / Manuela (10.00 - 11.00 Uhr)			
13.00 - 13.30 Uhr						
13.30 - 14.00 Uhr						
14.00 - 14.30 Uhr						
14.30 - 15.00 Uhr						
15.00 - 15.30 Uhr						
15.30 - 16.00 Uhr						
16.00 - 16.30 Uhr					Kids Dance & Fun (Vorschulalter bis 3. Klasse)	
16.30 - 17.00 Uhr						
17.00 - 17.30 Uhr	Fit & Fun Kids Workout (Schulkinder bis 4. Klasse)			Hip Hop (ab 4. Klasse)		
17.30 - 18.00 Uhr						
18.00 - 18.30 Uhr					Pilates	BM Balance
18.30 - 19.00 Uhr						
19.00 - 19.30 Uhr			Fit in den Winter	Total Body Workout	Pilates	
19.30 - 20.00 Uhr	Boot Camp & Stretch (19.30 - 20.45 Uhr)	Dance Workout				
20.00 - 20.30 Uhr			Balance Swing			
20.30 - 21.00 Uhr						
21.00 - 21.30 Uhr						
21.30 - 22.00 Uhr						

Boot Camp

- **Trainer:** 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. Jeder kommt an sein Limit und gemeinsam überwinden wir neue Grenzen. Anschließend folgt eine kurze Dehneinheit: Es geht ein bisschen um Kräftigung, aber vor allem um Lockerung, Mobilisierung und Regeneration. Jeder kann mitmachen, egal ob dick oder dünn, Sportmuffel oder Fitness Fanatiker.
- **Kurszeit:** Montags, 19.30 – 20.45 Uhr
- **Termine:** 11.01.; 18.01.; 25.01.; 01.02.; 08.02.; 22.02.; 01.03.; 08.03.; 15.03.; 22.03.;
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Elisabeth Hollinger unter 08424/884797

Kids Dance & Fun (Vorschulalter bis 3. Klasse)

- **Trainer:** Horst
- **Beschreibung:** Nach dem Aufwärmen und Dehnen zu den Lieblingsliedern der aktuellen Charts lernen unsere Kids und Jügerndliche altersgerechte und coole Choreografien. Richtig tanzen von Anfang an! Mit einfachen Übungen bereiten wir die Kinder auf die Tanztechniken vor, die wir später in schöne Tanzelemente und Choreografien verwandeln.
- **Kurszeit:** Donnerstags, 16.00 – 17.00 Uhr;
- **Termine:** 14.01.; 21.01.; 28.01.; 04.02.; 11.02.; 25.02.; 04.03.; 11.03.; 18.03.; 25.03.;
- **Kursgebühren:** kostenfrei für FCN Fitness Mitglieder; 30€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Carola Rothlauf unter 08424/8858148

Fit & Fun Kids Workout (Schulalter bis 4. Klasse)

- **Trainer:** Horst
- **Beschreibung:**
 - Kinder brauchen Bewegung
 - Spielerisch den Spaß an der Bewegung ausleben
 - Dem Alter angepasstes Training
 - Früh lernen wie wichtig regelmäßige Bewegung für das Wohlbefinden ist

Durch gezielte spielerische Übungen können die Kinder in der Gruppe ihr Gleichgewicht, ihre Koordination und ihre Kraft verbessern und gleichzeitig Freude an der Bewegung entwickeln. Laufen, Springen, Ziehen, Pressen, Heben und Übungen zur Körperwahrnehmung werden bewusst eingesetzt, um die Kinder und Jugendlichen ganzheitlich anzusprechen und ihnen ein ausgewogenes und vielfältiges Programm anzubieten, das keine Langeweile aufkommen lässt.

- **Kurszeit:** Montags, 17.00 – 18.00 Uhr;
- **Termine:** 11.01.; 18.01.; 25.01.; 01.02.; 08.02.; 22.02.; 01.03.; 08.03.; 15.03.; 22.03.;
- **Kursgebühren:** kostenfrei für FCN Fitness Mitglieder; 30€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Carola Rothlauf unter 08424/8858148

Hip Hop (ab 4. Klasse)

- **Trainer:** Horst
- **Beschreibung:** Ziel unseres Kurses ist das Training von Kondition, Rhythmusgefühl, Ausstrahlung durch Selbstbewusstsein - eben "cooles" Auftreten". In den Hip Hop Kursen werden den Schülern in altersgerechtem Unterricht die tänzerischen Grundbewegungsarten dieser Stilrichtung vermittelt.
- **Kurszeit:** Mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr;
- **Termine:** 13.01.; 20.01.; 27.01.; 03.02.; 10.02.; 24.02.; 03.03.; 10.03.; 17.03.; 24.03.;
- **Kursgebühren:** kostenfrei für FCN Fitness Mitglieder; 30€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Carola Rothlauf unter 08424/8858148

Dance Workout

- **Trainer:** Horst
- **Beschreibung:**
Du willst den Stress hinter dir lassen und einfach Spass haben? Just DANCE! Hier strömt die Energie von den Ohren bis in deine Füße. Einfache Schrittfolgen fördern Konzentration und Koordination und verbinden sich zu mitreißenden Choreographien, bei denen der Rhythmus immer auf deiner Seite ist.
- **Kurszeit:** Montags, 19.00 – 20.00 Uhr;
- **Termine:** 11.01.; 18.01.; 25.01.; 01.02.; 08.02.; 22.02.; 01.03.; 08.03.; 15.03.; 22.03.;
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Manuela Hollinger unter 08424/885360

Total Body Workout

- **Trainer:** Horst
- **Beschreibung:** Total Body Workout ist ein Ganzkörpertraining, bei dem alle wichtigen Muskelgruppen mit speziellen Übungen innerhalb einer Übungsstunde bearbeitet werden. Ziel des Total Body Workouts ist eine Steigerung der Ausdauer, der Koordination und eine Festigung der gesamten Muskulatur. Der Kurs eignet sich auch für Einsteiger.
- **Kurszeit:** Mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr
- **Termine:** 13.01.; 20.01.; 27.01.; 03.02.; 10.02.; 24.02.; 03.03.; 10.03.; 17.03.; 24.03.;
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Stephanie Hollinger unter 08424/885696

Fitness Workout am Vormittag

- **Trainer:** Manuela und Nicole
- **Beschreibung:** Bei diesem Kurs geht es darum, Fett zu verbrennen, die Kondition und Ausdauer zu stärken und natürlich auch damit seine Figur zu verbessern. Der Körper wird mit und ohne Geräte ideal belastet und vor allem effektiv trainiert. Wer Lust auf ein vielseitiges Programm hat und das Ziel, die sportliche Leistungsfähigkeit auf einer breiten Basis zu trainieren, der ist hier genau richtig. Alle Hauptmuskelgruppen des Körpers werden definiert und trainiert.
- **Kurszeit:** Dienstags, 10.00 – 11.00 Uhr
- **Termine:** 12.01.; 19.01.; 26.01.; 02.02.; 09.02.; 23.02.; 02.03.; 09.03.; 16.03.; 23.03.;
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Manuela Hollinger unter 08424/885360

Fit durch den Winter

- **Trainer:** Nicole
- **Beschreibung:** Gehe fit durch den Winter! Bei diesem Kurs geht es darum, Fett zu verbrennen, die Kondition und Ausdauer zu stärken und natürlich auch damit seine Figur zu verbessern. Der Körper wird ideal belastet und vor allem effektiv trainiert. Wer Lust auf ein vielseitiges Programm hat und das Ziel, die sportliche Leistungsfähigkeit auf einer breiten Basis zu trainieren, der ist hier genau richtig. Alle Hauptmuskelgruppen des Körpers werden definiert und trainiert.
- **Kurszeit:** Dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr
- **Termine:** 12.01.; 19.01.; 26.01.; 02.02.; 09.02.; 23.02.; 02.03.; 09.03.; 16.03.; 23.03.;
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Manuela Hollinger unter 08424/885360

Balance Swing

- **Trainer:** Nicole
- **Beschreibung:** Balance Swing™ ist ein ganzheitliches Körpertraining auf dem Mini-Trampolin, das jede einzelne Zelle des Körpers gelenk- und wirbelsäulenschonend trainiert. In diesem Konzept werden unterschiedliche Trainingselemente nach den 5 Elementen der traditionell chinesischen Medizin kombiniert. So entsteht ein kraftvoll-dynamisches Body & Mind Programm, das zur Verbesserung von Kraft, Stabilität und Beweglichkeit beiträgt. Das Training auf dem Trampolin trainiert nicht nur deine körpereigene Balance, sondern ist eine der effektivsten Trainingsformen für Körper, Geist und Seele. Das Balance Swing Training verbessert das Herz-Kreislauf-System, die Fettverbrennung, strafft das Bindegewebe, fördert Koordination und Gleichgewicht, Osteoporoseprävention, bringt gute Laune und Spaß durch Ausschüttung von Glückshormonen. Cardio-, Balance- und Krafttraining mit hohem Spaßfaktor auf dem Minitrampolin zu fetziger Musik mit motivierenden Trainern - das ist Balance Swing™! und dazu noch hoch effektiv!
- **Kurszeit:** Dienstags, 20.00 – 21.00 Uhr
- **Termine:** 12.01.; 19.01.; 26.01.; 02.02.; 09.02.; 23.02.; 02.03.; 09.03.; 16.03.; 23.03.;
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Manuela Hollinger unter 08424/885360

Pilates

- **Trainer:** Irene
- **Beschreibung:** „Man ist so alt, wie die Wirbelsäule beweglich ist!“ (Joseph Pilates) Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - eine systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Wer PILATES trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Auch können viele der PILATES-Übungen wirkungsvoll während der üblichen Tagesaktivitäten oder anderer Sportarten genutzt werden. Menschen, die PILATES trainieren, wirken größer, aufrechter, gelassener und schlanker - einfach natürlicher.
- **Kurszeit:** Donnerstags, Kurs 1: 18.00 – 19.00 Uhr; Kurs 2: 19.00 – 20.00 Uhr
- **Termine:** 14.01.; 21.01.; 28.01.; 04.02.; 11.02.; 25.02.; 04.03.; 11.03.; 18.03.; 25.03.;
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Angelika Spreng unter 08424/1285

Orthopädische Rückenschule nach Dr. Brügger

- **Trainer:** 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. Besonderheit: Dieser Kurs ist so konzipiert, dass es die Voraussetzungen zur anteiligen Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V erfüllt.
- **Kurszeit:** Donnerstags, 19.15 – 20.15 Uhr
- **Termine:** 21.01.; 28.01.; 04.02.; 11.02.; 18.02.; 25.02.; 04.03.; 11.03.; 18.03.; 25.03.;
- **Kursgebühren:** 85€ für FCN Fitness Mitglieder; 110€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** Sandra Hollinger 08424/ 8858098

BM-Balance Beckenbodenschule, Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden

- **Trainer:** 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! Besonderheit: Dieser Kurs ist so konzipiert, dass es die Voraussetzungen zur anteiligen Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V erfüllt.
- **Kurszeit:** Donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr
- **Termine:** 21.01.; 28.01.; 04.02.; 11.02.; 18.02.; 25.02.; 04.03.; 11.03.; 18.03.; 25.03.;
- **Kursgebühren:** 85€ für FCN Fitness Mitglieder; 110€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** Sandra Hollinger 08424/ 8858098