



FC Nassenfels e.V. – Abteilung Fitness Online-/Präsenz-Kursprogramm Januar 2022

Vorab:

Wie zu jeder Zeit wollen wir auch 2022 wieder für ALLE Personen ein attraktives und abwechslungsreiches Sportprogramm bieten. Durch die häufig sich ändernden Regelungen gestalten sich die Kurse vor Ort für uns als Fitness-Team organisatorisch als sehr zeit- und arbeitsaufwändig. Wir bitten daher um Verständnis und stehen für Fragen und Informationen jederzeit zur Verfügung.

Online-Kurse

Langhantel-Kurs (online) – Langhantel, Gewichte und Stepper können ausgeliehen werden!

- **Trainerin:** Lina
- **Beschreibung:** Du willst Deine Muskeln auf Vordermann bringen? Dieses effektive Kraft-Ausdauer-Ganzkörpertraining können sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene meistern. Du kannst mit diesem Kurs deine Muskeln kräftigen und definieren und damit deinen Körper straffen. Durch unterschiedlich schwere Gewichtscheiben, kann die Trainingsintensität erhöht oder verringert werden.
- **Kurszeit:** Dienstags: 19:30 – 20:30 Uhr
- **Termine:** 11.01./18.01./25.01./01.02./08.02./15.02./22.02./08.03./15.03./22.03./29.03./05.04.
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Elisabeth Hollinger unter 08424/884797

Fit durch den Winter (online)

- **Trainerin:** 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:** Montags, 19.30 – 20.30 Uhr
- **Termine:** 10.01./17.01./24.01./31.01./07.02./14.02./21.02.
- **Kursgebühren:** 5€ für FCN Fitness Mitglieder; 30€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Manuela Hollinger unter 08424/885360

Balance Swing™ (online) – Trampoline können ausgeliehen werden!

- **Trainerin:** 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 motivierender Trainerin - das ist Balance Swing™! und dazu noch hoch effektiv!
- **Kurszeit:** Montags, 20.30 – 21.30 Uhr
- **Termine:** 10.01./17.01./24.01./31.01./07.02./14.02./21.02.
- **Kursgebühren:** 5€ für FCN Fitness Mitglieder; 30€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Manuela Hollinger unter 08424/885360

Boot Camp (online)

- **Trainerin:** Hannah
- **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*r kommt an ihr/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. Jede*r kann mitmachen, egal ob dick oder dünn, Sportmuffel oder Fitness Fanatiker.
- **Kurszeit:** Donnerstags: 18.00 – 19.00 Uhr
- **Termine:** 13.01/20.01./27.01./03.02./10.02./17.02./24.02./10.03./17.03./24.03./31.03./07.04.
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Daniel Stark unter 08424/8850760

Kurse vor Ort im Freien – 2G-Regel (Stand 05.01.2022)

Entweder:

Impfung – Du zeigst uns Deinen gültigen Impfausweis/Impfnachweis vor Kursstart (vollständig geimpft sind Personen, wenn 14 Tage nach der abschließenden Impfung vergangen sind).

Oder:

Genesung – Du legst uns Deine Testung (schriftlich oder elektronisch) mittels PCR-Verfahren, das mind. 28 Tage und max. 6 Monate alt ist bzw. Deinen Genesenenausweis (schriftlich oder elektronisch), bei Kursstart vor.

Lauftreff Level 1 – mit Kraftübungen und Techniktraining

- **Trainerin:** Steffi
- **Beschreibung:** Wer bereits 30 Minuten ohne Probleme in moderatem Tempo laufen kann und gerne seine Runde in Begleitung anderer Läufer*innen unter Betreuung eines Coaches dreht, ist hier richtig. Du erlernst Deine Grundlagenausdauer zu verbessern, das Lauftempo zu erhöhen und Deine Technik zu optimieren. Außerdem werden Koordinations- und Kraftübungen in das Training eingebaut. Ziel des Kurses ist es schneller zu werden und größere Distanzen zurückzulegen.
- **Treffpunkt:** Turnhalle Nassenfels
- **Kurszeit:** Dienstags, 18.15 – 19.15 Uhr
- **Termine:** 01.02./08.02./15.02./22.02./08.03./15.03./22.03./29.03./05.04.
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Stefanie Schlampp unter 08424/884286

Kurse vor Ort (indoor) – 2G+ - Regel (Stand 05.01.2022)

Du kannst an einem Indoor-Kurs unter folgenden Regeln teilnehmen – 2G+ - Regel

Entweder:

Impfung – Du zeigst uns Deinen gültigen Impfausweis/Impfnachweis vor Kursstart. (Vollständig geimpft sind Personen, wenn 14 Tage nach der abschließenden Impfung vergangen sind).

Oder:

Genesung – Du legst uns Deine Testung (schriftlich oder elektronisch) mittels PCR-Verfahren, das mind. 28 Tage und max. 6 Monate alt ist bzw. Deinen Genesenenausweis (schriftlich oder elektronisch), bei Kursstart vor.

Zusätzlich:

Entweder 3. Impfung (mind. 14 Tage nach der 3. Impfung) **oder** Du legst uns ein negatives Testergebnis (Schnelltest – schriftlich oder elektronisch) zu jeder Kursstunde vor **oder** Du testest Dich unter Aufsicht (durch die/den Kursverantwortliche*n) ca. 20 Minuten vor jeder Kursstunde selbst (**Selbsttest** – bitte originalverpackt mitbringen). Zutritt zur Kursstunde erhältst Du bei negativem Testergebnis.

HIIT – High-Intensity-Interval-Training (vor Ort – in der Turnhalle)

- **Trainer:** Marco
- **Beschreibung:** Unser High-Intensity-Interval-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 Anfänger geeignet.
- **Kurszeit:** Mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr
- **Termine:** 26.01./02.02./09.02./16.02./23.02.
- **Kursgebühren:** 5€ für FCN Fitness Mitglieder; 30€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Carola Rothlauf unter 08424/8858148

Fit mit 60+ (vor Ort – in der Turnhalle)

- **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:** Dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr
- **Termine:** 11.01./18.01./25.01./01.02./08.02./15.02./22.02./08.03./15.03./22.03./29.03./05.04.
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung und Infos:** Manuela Hollinger unter 08424/885360

Für die beiden Indoor-Kurse gilt:

- **Hygienekonzept beachten (wird online in der jeweiligen Gruppe, auf der Homepage des FC Nassenfels oder vor Ort zur Verfügung gestellt)**
- **bei Ankommen und Abreise gilt FFP-2 Maskenpflicht**
- **eigene Matte mitbringen**
- **Abstände einhalten**
- **keine Teilnahme an Sportkursen und Betretungsverbot der Sportstätte bei:**
 - Personen mit nachgewiesener SARS-CoV-2-Infektion**
 - Personen mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen**
 - Personen, die einer Quarantäne-Maßnahme unterliegen**
 - Personen mit unspezifischen Allgemeinsymptomen und respiratorischen Symptomen (z. B. Husten, Schnupfen, ...)**

Pilates, Rückenschule und Beckenbodenkurs starten voraussichtlich im Februar/März 2022.

Weitere Kurse sind in Planung und werden nachgereicht!

Leider gestaltet es sich immer schwieriger, Personen für den Kinderbereich zu finden.
Wer Interesse daran hat Kurse für Kinder bei uns im Team anzubieten, kann sich bei
Manuela Hollinger: 08424/885360 informieren!!!
Wir freuen uns auf Deinen Anruf!