



## **FC Nassenfels e.V. – Abteilung Fitness Präsenz-/Online-Kursprogramm Herbst 2021**

### **Liebes Mitglied:**

Bevor Du unser Kursprogramm durchstöberst, lies Dir bitte folgende Regeln durch!!!  
Wenn Du Dich zu einem unserer Indoor-Kurse anmeldest, musst Du Deinen “3-G-Status” angeben.

Du kannst an einem Indoor-Kurs unter folgenden Regeln teilnehmen:

### **Entweder:**

Impfung – Du zeigst uns Deinen gültigen Impfausweis/Impfnachweis vor Kursstart. (Vollständig geimpft sind Personen, wenn 14 Tage nach der abschließenden Impfung vergangen sind. Davor muss ein negativer Test vorgelegt werden).

### **Oder:**

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

### **Oder:**

Testung – Du legst uns ein negatives Testergebnis (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.

### **Die 3-G-Regel gilt nicht:**

- für unseren Kinderkurs
- für die Outdoor-Kurse (Lauftreffs, Bootcamp)
- für die Online-Kurse

**Weitere Informationen erhältst Du bei der Anmeldung bzw. in den jeweiligen Gruppen.**

### **Noch etwas Wichtiges:**

Die Regelungen, die nicht unwesentlich oft geändert werden, stellen uns immer wieder vor große Herausforderungen und bedeuten für uns als ehrenamtliches Fitness-Team einen enormen Zeitaufwand. Trotzdem wollen wir wieder für ALLE Personen ein attraktives Sportprogramm bieten. Sollten die Regeln erneut geändert bzw. wieder verschärft werden, werden wir abwägen, in welcher Form (online) die Kurse stattfinden können.

### **Kurs für Kinder:**

#### **Kinderturnen 1**

- **Trainerinnen:** Steffi, Sonja und Karen
- **Für wen?** 4- bis 6-jährige Kindergartenkinder
- **Beschreibung:** Alle 4- bis 6-jährigen Kindergartenkinder werden ohne ihre Eltern in ihren Aktivitäten durch vielseitiges Bewegen, Spielen und Fertigkeitserlernen an und mit Geräten gefördert. Dabei bietet es den Kindern die Bewegungs- und Erfahrungsräume, die sie für eine gesunde körperliche, geistige, emotionale und soziale Entwicklung brauchen. Durch verschiedene Bewegungsbaustellen werden in den Stunden spielerisch und ohne jeden Leistungsdruck Koordination, Beweglichkeit und Kraft trainiert.
- **Kurszeit:** Freitags, 16.00 – 17.00 Uhr
- **Termine:** 08.10./15.10./22.10./29.10./12.11./19.11./26.11./03.12./10.12.
- **Kursgebühren:** 0€ für FCN Fitness Mitglieder; 30€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Stefanie Hollinger unter 08424/885696

**leider bereits ausgebucht**

### **Kurse für Erwachsene:**

#### **Lauftreff Level 1**

- **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:** 28.09./05.10./12.10./19.10./26.10.
- **Kursgebühren:** 5€ für FCN Fitness Mitglieder; 30€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Stefanie Schlampp unter 08424/884286

### Lauftreff Level 2

- **Trainer: Daniel**
- **Beschreibung:** Du läufst bereits seit mindestens einem Jahr, kannst problemlos eine Stunde (bei ca. 8-9 km/h) ohne Gehpause durchlaufen und möchtest dein Training nun abwechslungsreicher gestalten, um dich weiter zu entwickeln? Dann ist dieser Kurs richtig für Dich. Gelaufen werden schöne Strecken, die durch gelegentliche „Sprints“, Sprünge“ und „Technikübungen“ ergänzt werden. Ein unterschiedlicher Trainingszustand der Teilnehmer\*innen kann ausgeglichen werden, indem jede\*r 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:** Montags, 18.30 – 19.30 Uhr
- **Termine:** 20.09./27.09./04.10./11.10./18.10./25.10./08.11./15.11./22.11.
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Angelika Spreng unter 08424/1285

### Boot Camp (outdoor)

- **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:** 30.09./07.10./14.10./21.10./28.10./11.11./18.11./25.11./02.12./09.12.
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Daniel Stark unter 08424/8850760

### Fit in den Winter (online)

- **Trainerin:** Nicole
- **Beschreibung:** Gehe fit in den Herbst! 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, 19.00 – 20.00 Uhr
- **Termine:** 27.09./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:** 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, 20.00 – 21.00 Uhr
- **Termine:** 27.09./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:** bei Manuela Hollinger unter 08424/885360

**Total Body Workout**

- **Trainerin:** Myriam
- **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, 18.00 – 19.00 Uhr
- **Termine:** 29.09./06.10./13.10./20.10./27.10./10.11./17.11/24.11./01.12./08.12.
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Carola Rothlauf unter 08424/8858148

**Core-Mobility-Stretching**

- **Trainerin:** Myriam
- **Beschreibung:** Um lange gesund zu bleiben, solltest du nicht nur an deiner Kraft arbeiten, sondern deinen Körper vor allem beweglich halten – hier hilft dir Mobilitätstraining. Mobilität beschreibt das Zusammenspiel von Muskeln und Gelenken und diese im vollen Bewegungsumfang zu nutzen. Durch das regelmäßige Dehnen bleibt die Muskulatur zudem elastisch und geschmeidig.
- **Kurszeit:** Mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr
- **Termine:** 29.09./06.10./13.10./20.10./27.10./10.11./17.11/24.11./01.12./08.12.
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Elisabeth Hollinger unter 08424/884797 oder 015164615147

### Pilates

- **Trainerin:** 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, 19.00 – 20.00 Uhr
- **Termine:** 30.09./07.10./14.10./21.10./28.10./11.11./18.11./25.11./02.12./09.12.
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** bei Angelika Spreng unter 08424/1285

### 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! Besonderheit: Dieser Kurs ist so konzipiert, dass es die Voraussetzungen zur anteiligen Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V erfüllt.
- **Kurszeit:** Montags, 18.00 – 19.00 Uhr
- **Treffpunkt:** Praxisraum von Sandra – Römerstraße 42A
- **Termine:** 27.09./04.10./11.10./18.10./25.10./08.11./15.11./22.11./29.11./06.12.
- **Kursgebühren:** 85€ für FCN Fitness Mitglieder; 110€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung und Infos:** Sandra Hollinger 08424/8858098

**Orthopädische Rückenschule nach Dr. Brügger**

- **Trainerin:** 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, 18.00 – 19.00 Uhr
- **Termine:** 30.09./07.10./14.10./21.10./28.10./11.11./18.11./25.11./02.12./09.12.
- **Kursgebühren:** 85€ für FCN Fitness Mitglieder; 110€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung:** Sandra Hollinger 08424/8858098

**Fit mit 60+**

- **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:** 28.09./05.10./12.10./19.10./26.10./09.11./16.11./23.11./30.11./07.12./14.12./
- **Kursgebühren:** 10€ für FCN Fitness Mitglieder; 60€ für Nicht-Mitglieder der Fitnessabteilung
- **Anmeldung und Infos:** Manuela Hollinger unter 08424/885360

**Weitere Kurse sind in Planung und werden nachgereicht!**