

Fußball - Sportverein Eching am Ammersee e.V.



Hier geht's zur Broschüre



und Anleitung-Kursanmeldung.

Sportangebote

gültig

vom 1. September bis 23. Dezember 2026

Übersicht der Sportangebote

Uhrzeit	Aktivität	Seite
M o n t a g		
18:15 - 22:00	Eisstockschützen-Training auf Eis in der Eishalle Landsberg	34
19:00 - 20:00	Kurs 56 Power Cycling mit Michael Schuh	22
17.30 – 18.30	Kurs 42 Qi Gong mit Denise Roth	18
D i e n s t a g		
15:00 – 15:45	Kurs 07.1 Kreativer Kindertanz 3-5 mit Regina Fröhlich-Schindler	11
16:00 – 16:45	Kurs 07.2 Kreativer Kindertanz 6-9 mit Regina Fröhlich-Schindler	12
19:00 - 20:00	Kurs 52 Cycling mit Daniela Kintscher	19
18:30 - 19:30	Kurs 71 AeroDance + BodyWork mit Anett Neumann-Drobnik	27
19:45 - 20:45	Kurs 72 Body- und Wirbelsäulentraining mit Anett Neumann-Drobnik	29
M i t t w o c h		
8:15 - 9:15	Kurs 23 Fatburner & Core Training mit Ute Berger	15
10:00 - 10:45	Kurs 01 Parcourkurse für Eltern und Kind 1-3 mit Regina Fröhlich-Schindler und Annika Seif	4
14:15 - 15:00	Kurs 02 Parcourkurse für Eltern und Kind 1-3 mit Regina Fröhlich-Schindler und Annika Seif	8
15:10 - 15:55	Kurs 03 Parcourkurse für Eltern und Kind 3-6 mit Regina Fröhlich-Schindler und Annika Seif	9
16:05 - 16:50	Kurs 04 Parcourkurse für Eltern und Kind 3-6 mit Regina Fröhlich-Schindler und Annika Seif	9
17:00 - 17:50	Kurs 05 Parcourkurse für Eltern und Kind 3-6 mit Regina Fröhlich-Schindler und Annika Seif	10
19.00 - 20.00	Kurs 54 Power Cycling mit Michael Schuh	21
19:00 - 20:00	Kurs 61 Skigymnastik für Erwachsene mit Stephan Weingartner	24
19:45 – 20:45	Kurs 30 Yoga – aktiv und im Flow mit Ines Neumann	16
19:00 - 20:00	Training Stockschißen	34
20:00 - 22:00	Hallenhandball mit Jürgen Grieving	35

Übersicht der Sportangebote

Uhrzeit	Aktivität		Seite
D o n n e r s t a g			
9:15 - 10:15	Kurs 81	Generation 50 Plus mit Anke Kern	30
15:00 - 16:00	Kurs 63	Spaß für Kinder mit Handball und Basketball mit Heidi Steinbeißer	25
18:00 - 19:00	Kurs 21	Cycling mit Ute Berger	14
19:15 - 20:15	Kurs 20	Core Training und fasziales Dehnen mit Ute Berger	13
19:45 - 21:45	Tischtennis Treff mit Joachim Trinks		32
F r e i t a g			
8:15 - 9:15	Kurs 58	Power Cycling mit Michael Schuh	23
19:00 - 20:00	Training Stocksützen		34
S a m s t a g			
9:15 - 12:00	Trampolinturnen und Gerätturnen Kinder mit Irene Grunert		33
12:00 - 13:00	Trampolinturnen und Gerätturnen Erwachsene mit Irene Grunert		33
S o n n t a g			
18:30 - 20:30	Freizeitsport Volleyball für Erwachsene		36

Anmeldung über die Vereinswebseite www.fsv-eching.de



Home Sportangebote v Infos v News Termine Sponsoring Bilder v Fan-Shop

Mitglied werden

Kursanmeldung

Achtung: vorher Benutzerzugang anfordern über:

FSV Eching am Ammersee e.V.

Flohmarkt

Teams

Zugang anfordern

Aufnahmeantrag

zur Mobilversion

Benutzername:

Passwort:

Passwort lesbar

Login

Die Anmeldungen für die Sportkurse stehen unterhalb des Terminkalenders

Parcourskurse für Eltern und Kind

Kursleitung: **Regina Fröhlich-Schindler** (Übungsleiterin DSV)
Annika Seif (Sozialpädagogin)



Annika Seif und Regina Fröhlich-Schindler,
mit der ehemaligen Kursleiterin Gisela Hackfort (Mitte)

Bewegungsfreudige Parcourskurse, die Kinder und Eltern oder andere Bezugspersonen gemeinsam auf spielerische Entdeckungsreise schicken.

Durch die enge Begleitung der Kinder über die gesamte Stunde hinweg entsteht ein geschützter Rahmen, in dem Kinder mutig Neues ausprobieren können. Dieses gemeinsame Erleben von Bewegung, Erfolgen und auch Herausforderungen stärkt nachhaltig die emotionale Bindung und das gegenseitige Vertrauen zwischen Eltern und Kind.

Jede Einheit ist in vier aufeinander aufbauende Teile gegliedert, die Bewegung, Beziehung und Bindung miteinander verbinden.

1. Freies Spiel (ca. 10 Minuten)

Zu Beginn haben die Kinder freien Zugang zu vielfältigen Kleingeräten wie Pezzibällen, Seilen, Reifen, Ringen, Fahrgeräten, Balanciersteinen. In dieser Phase können sie ihre Umgebung selbstständig erkunden, eigene Ideen entwickeln und ihrem natürlichen Bewegungsdrang folgen.

Was die Kinder dabei lernen: Selbstständigkeit, Kreativität und Eigeninitiative, ein Gefühl für den eigenen Körper und seine Möglichkeiten, sowie den selbstbestimmten Umgang mit Risiko und Herausforderung.

2. Angeleitetes Spiel (ca. 10 Minuten)

Gemeinsam mit ihrer Bezugsperson führen die Kinder angeleitete Übungen und Spiele durch.

Was die Kinder dabei lernen: Regeln verstehen und einhalten, sich auf Anweisungen konzentrieren, im Wechselspiel aufeinander eingehen. Das gemeinsame Tun schafft intensive Momente der Nähe und stärkt das gegenseitige Vertrauen.

3. Klettern und Turnen im Parcour (ca. 20 Minuten)

Begleitet von ihrer Bezugsperson klettern und turnen die Kinder durch einen abwechslungsreichen Parcour.

Was die Kinder dabei lernen: Motorische Fähigkeiten wie Gleichgewicht, Koordination und Kraft, Mut und Selbstvertrauen beim Bewältigen neuer Herausforderungen, sowie die Erfahrung, dass die Bezugsperson da ist, wenn es wackelig wird. Die Begleitung ist die Basis für wachsendes Urvertrauen zwischen Eltern und Kind.

4. Abschluss

Zum Ausklang treffen sich alle gemeinsam am Schwungtuch. Das Bewegen im Kreis schafft ein verbindendes Gruppengefühl und einen sanften, freudigen Abschluss der Stunde.

Die Verantwortlichen bitten die Eltern der teilnehmenden Kinder folgende Punkte zu beachten:

- Bitte bringen Sie für ihr Kind ein Getränk mit.
- Essen ist in der Sporthalle und den Umkleideräumen nicht erlaubt.
- Bitte für die Kinder rutschfeste Socken oder ganz leichte Schuhe mitbringen – barfuß turnen geht auch !
- Die Kinder nicht warm anziehen, am besten ist der „Zwiebel“-Look.
- Den Kindern bitte keine Jeans/Röckchen anziehen. Einfache Leggings oder Jogginghosen (im Sommer am besten in kurzer Version) und ein T-Shirt/Pulli genügen.
Bei langen Haaren ist das Tragen von Haargummis gewünscht.
- Zum Windelwechsel steht im Raum neben der Treppe ein Wickeltisch (Hinweisschild beachten) und ein Windeleimer (beschildert) zur Verfügung.
Bitte nur dort die gebrauchten Windeln entsorgen. Besser wäre es, sie würden die gebrauchten Windeln mit nach Hause nehmen.
- Die Eltern der teilnehmenden Kinder müssen bei der Sportbegleitung ihrer Kinder rutschfeste Sportschuhe mit nichtfärbender Sohle tragen; natürlich geht barfuß turnen auch.
Lange Schals, Umhänge und weite Jacken nicht tragen.
- Eine aktive Betreuung der Kinder durch die Eltern während des Sportkurses wird vorausgesetzt.
- Eltern sind versicherungstechnisch ausgeschlossen, außer sie sind Vereinsmitglied.
- Alle Beteiligten dürfen während des Sportkurses keinen Schmuck und Uhren tragen.
- Handynutzung: bitte nur für wichtige Notfall-Gespräche!
Fotos dürfen Sie natürlich von ihren Kindern machen.
- Großeltern sind herzlich willkommen!

Wir wünschen allen Kindern und Eltern viel Spaß und Freude in unseren Kursen und freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Parcourskurse für Eltern und Kind

Teilnahme ist nur nach Online-Anmeldung möglich.



Online-Anmeldeschluss ist der 04.10.2026.

Die Kurslisten werden nach der Reihenfolge der Anmeldungen gefüllt.

Maximal 24 Kinder pro Kurs sind zur Teilnahme berechtigt.

Kinder auf der Warteliste können erst teilnehmen, wenn sie von uns benachrichtigt werden, dass eine Teilnahme doch möglich ist.

Zum Anmeldeprozess bitte die Beschreibung am Ende der Broschüre beachten!

Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt den Namen des Kindes an (Die Anmeldung erfolgt für das Kind und nicht für die Begleitperson), **sowie dessen Geburtsdatum, die Telefonnummer der Begleitperson und die gewünschte Kursnummer** (siehe pinkfarbene Fläche bei der Kursbeschreibung).

Bitte vergessen sie nicht ihre Kontakttelefonnummer.

Parcourskurse für Eltern und Kind

mit Annika Seif und Regina Fröhlich-Schindler

r

Für Kinder von 1-3 Jahre

Kursbeginn:	07.10.2026
Letzter Kurstag:	16.12.2026
Kurstag:	Mittwoch
Zeit:	10:00 - 10:45 Uhr
Ort:	Sporthalle
Kursgebühr für Mitglieder:	35,00 €
Kursgebühr für nicht Mitglieder:	85,00 €
Kursdauer:	10 x 45 min.

Kurs

01

Für Kinder von 1-3 Jahre

Kursbeginn:	07.10.2026
Letzter Kurstag:	16.12.2026
Kurstag:	Mittwoch
Zeit:	14:15 - 15:00 Uhr
Ort:	Sporthalle
Kursgebühr für Mitglieder:	35,00 €
Kursgebühr für nicht Mitglieder:	85,00 €
Kursdauer:	10 x 45 min.

Kurs

02

Für beide Kurse gilt: Maximale Teilnehmerzahl: 24

Tage, an denen kein Kurs stattfindet:

Keine Kurse in den Schulferien

Ab dem 25. Teilnehmer gibt es eine Warteliste. Eine Teilnahme ist erst möglich, wenn Sie von uns benachrichtigt werden.

Anmeldungen zu den Sportkursen nur über die Vereinswebseite

Parcourskurse für Eltern und Kind

mit Annika Seif und Regina Fröhlich-Schindler

Für Kinder von 3-5 Jahre

Kursbeginn:	07.10.2026
Letzter Kurstag:	16.12.2026
Kurstag:	Mittwoch
Zeit:	15:10 - 15:55 Uhr
Ort:	Sporthalle
Kursgebühr für Mitglieder:	35,00 €
Kursgebühr für nicht Mitglieder:	85,00 €
Kursdauer:	10 x 45 min.

Kurs

03

Für Kinder von 3-5 Jahre

Kursbeginn:	07.10.2026
Letzter Kurstag:	16.12.2026
Kurstag:	Mittwoch
Zeit:	16:05 - 16:50 Uhr
Ort:	Sporthalle
Kursgebühr für Mitglieder:	35,00 €
Kursgebühr für nicht Mitglieder:	85,00 €
Kursdauer:	10 x 45 min.

Kurs

04

Für beide Kurse gilt: Maximale Teilnehmerzahl: 24

Keine Kurse in den Schulferien

Ab dem 25. Teilnehmer gibt es eine Warteliste. Eine Teilnahme ist erst möglich, wenn Sie von uns benachrichtigt werden.

Anmeldungen zu den Sportkursen nur über die Vereinswebseite

Parcourskurse für Eltern und Kind

mit Annika Seif und Regina Fröhlich-Schindler

Für Kinder von 3 bis 5 Jahre

Kursbeginn: 07.10.2026
Letzter Kurstag: 16.12.2026
Kurstag: Mittwoch
Zeit: 17:00 - 17:45 Uhr
Ort: Sporthalle

**Kurs
05**

Kursgebühr für Mitglieder: 35,00 €
Kursgebühr für nicht Mitglieder: 85,00 €
Kursdauer: 10 x 45 min.

Keine Kurse in den Schulferien

Maximale Teilnehmerzahl: 24

Ab dem 25. Teilnehmer gibt es eine Warteliste. Eine Teilnahme ist erst möglich, wenn Sie von uns benachrichtigt werden.



Anmeldungen zu den Sportkursen nur über die Vereinswebseite

Kreativer Kindertanz



Übungsleiterin:

Regina Fröhlich-Schindler

Qualifikation:

Klassische Tanzausbildung,
Jazz,
Modern und Bühnenerfahrung



Durch den altersgerechten, spielerischen Erwerb tänzerischer Bewegungsabläufe lernen die Kinder mit Spaß und Freude sich selbst besser kennen. Mir ist besonders wichtig, dass es den Kindern gelingt, durch das Tanzen ihr Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Körpergefühl zu stärken. Außerdem schulen wir gemeinsam als Gruppe den Umgang und die Rücksichtnahme auf andere. Beim Tanzen wird das Kind gefördert hinsichtlich:

- der Fein- und Grobmotorik,
- des Rhythmusgefühls und der Einschätzung von Zeitabständen,
- Ausdauer, Geduld, Konzentration, Reaktion, Flexibilität und Disziplin,
- der Persönlichkeitsfindung,
- der Zuversicht in die eigene Leistungsfähigkeit,
- dem Umgang mit Kritik und Konkurrenz,
- und dem Erleben von Emotionen die beim Tanzen entstehen.

Die Kinder dürfen im Laufe des Kurses Wünsche und Ideen einbringen.
Ich freue mich auf alle Kinder!

Kreativer Kindertanz

Kreativer Kindertanz 3-5 Jahre

Kursbeginn:	29.09.2026
Kurstag:	Dienstag
Zeit:	15:00 bis 16:00 Uhr
Ort:	Sporthalle Gymnastikraum
Min. Teilnehmerzahl:	6 Personen
Max. Teilnehmerzahl:	15 Personen
Kursgebühr für Mitglieder:	44,00 €
Kursgebühr für Nicht-Mitglieder:	110,00 €
Kursdauer:	11 x 60 min.
Letzter Kurstag:	15.12.2026

Kurs
07.1

Sollte es bei Elternteilen zu zeitlich minimalen Verspätungen – wie Betreuungsabholung – kommen, bitte kurze Info und einfach dann etwas später zum Kurs kommen.

Kreativer Kindertanz 6-9 Jahre

Kursbeginn:	29.09.2026
Kurstag:	Dienstag
Zeit:	16:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Sporthalle Gymnastikraum
Min. Teilnehmerzahl:	6 Personen
Max. Teilnehmerzahl:	15 Personen
Kursgebühr für Mitglieder:	44,00 €
Kursgebühr für Nicht-Mitglieder:	110,00 €
Kursdauer:	11 x 60 min.
Letzter Kurstag:	15.12.2026
Maximale Teilnehmerzahl:	15

Kurs
07.2



Ab dem 16. Teilnehmer gibt es eine Warteliste. Eine Teilnahme ist erst möglich, wenn Sie von uns benachrichtigt werden.

Für beide Kurse gilt: Kein Kurs in den Schulferien.

Bei Interesse bitte melden bei: Regina Fröhlich-Schindler

☎ Mobil 0175 / 24 76 114 E-Mail: regina_froehlich@web.de

Anmeldungen zu den Sportkursen nur über die Vereinswebseite

Core Training und fasziales Dehnen



Core-Training ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie des Menschen. Diese Mitte wollen wir mit Hilfsmitteln wie Flexibar und andere, aber auch ohne Hilfsmittel stärken. Anschließend dehnen wir unseren gesamten Körper und lösen hierdurch unsere verklebten Faszien.

Kursbeginn:	08.10.2026	Kurs 20
Kursende:	10.12.2026	
Kurstag:	Donnerstag	
Zeit:	19:15 bis 20:15 Uhr	
Ort:	Sporthalle Gymnastikraum	
Mindestteilnehmerzahl:	8 Personen	
Max. Teilnehmerzahl:	15 Personen	
Kursgebühr für Mitglieder:	31,50 €	
Kursgebühr für Nicht-Mitglieder:	81,00 €	
Kursdauer:	9 x 60 min.	
Tage an denen kein Kurs stattfindet: 05.11.2026		
<u>Änderungen wegen Urlaub oder Arbeit können eintreten.</u>		

Fragen bitte an:

Ute Berger ☎ 08193 / 90 50 80

E-Mail: uteberger62@t-online.de

Anmeldungen zu den Sportkursen nur über die Vereinswebseite

Cycling

Lockeres bis ambitioniertes Ausdauertraining auf dem Indoor-Cycling-Bike in der Gruppe.

Ein Vorteil dieser Trainingsart ist, dass Personen mit unterschiedlichem Leistungsvermögen miteinander trainieren können, da der Schwierigkeitsgrad individuell angepasst werden kann.

Somit ist diese Stunde sowohl für Profis, als auch für Anfänger bestens geeignet.

Die Stundenbilder sind vielseitig, ebenso die Musik.

Gönnen auch Sie sich diese Fitness.

Ich freue mich auf Ihr Kommen.

Kursbeginn:	08.10.2026
Kursende:	10.12.2026
Kurstag:	Donnerstag
Zeit:	18:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Sporthalle Kraftraum
Mindestteilnehmerzahl:	8 Personen
Max. Teilnehmerzahl:	15 Personen
Kursgebühr für Mitglieder:	31,50 €
Kursgebühr für Nicht-Mitglieder:	81,00 €
Kursdauer:	9 x 60 min.

Kurs
21

Tage an denen kein Kurs stattfindet: 05.11.2026

Änderungen wegen Urlaub oder Arbeit können eintreten.

Fragen bitte an:

Ute Berger ☎ 08193 / 90 50 80

E-Mail: uteberger62@t-online.de



Anmeldungen zu den Sportkursen nur über die Vereinswebseite

Fatburner & Core Training

Übungsleiterin:

Ute Berger



Kurs
23

Durch den hohen Anteil an Bewegung in der Stunde, wird der Stoffwechsel angeregt. Die Fettverbrennung wird angekurbelt.

Durch Einsatz verschiedener Hilfsmittel kräftigen wir die gesamte Muskulatur, insbesondere die Rumpfmuskulatur.

Gleichgewichts -und Koordinationsübungen runden das Stundenprofil ab.

Kursbeginn:	07.10.2026
Kursende:	09.12.2026
Kurstag:	Mittwoch
Zeit:	8:15 bis 9:15 Uhr
Ort:	Sporthalle Gymnastikraum
Mindestteilnehmerzahl:	8 Personen
Kursgebühr für Mitglieder:	31,50 €
Kursgebühr für Nicht-Mitglieder:	81,00 €
Kursdauer:	9 x 60 min.

Tage an denen kein Kurs stattfindet: 04.11.2026

Änderungen wegen Urlaub oder Arbeit können eintreten.

Fragen bitte an:

Ute Berger



08193 / 90 50 80

E-Mail: uteberger62@t-online.de



Anmeldungen zu den Sportkursen nur über die Vereinswebseite

Yoga – aktiv und im Flow

Übungsleiterin:

Ines Neumann

Ausbildung:

Yoga Lehrer
Vyasa Yoga Singapore



Dieser Yogakurs verbindet die wohltuenden Elemente des Yoga mit einem sportlich-dynamischen Ansatz.

Dich erwarten fließende Bewegungen, kräftigende Asanas und kleine Herausforderungen, die Kraft, Beweglichkeit, Balance und Körpergefühl verbessern.

Die Atmung begleitet die Praxis, steht aber nicht im Mittelpunkt. Statt langer Atem- oder Dehneinheiten liegt der Fokus auf einer aktiven Yogapraxis im Stil eines Vinyasa Flows.

Anfängerinnen und Anfänger sind herzlich willkommen – du brauchst keine Vorkenntnisse. Gleichzeitig solltest du Lust auf Bewegung haben und dich darauf einstellen, dass es auch mal anstrengend wird. Die Yogaphilosophie bleibt dabei ein wichtiger Bestandteil der Praxis und darf dich über die Matte hinaus begleiten.

Yoga – aktiv und im Flow

Kurs

30

Wenn vorhanden – bitte Yogamatten mitbringen

Kursbeginn:	23.09.2026
Kursende:	02.12.2026
Kurstag:	Mittwoch
Zeit:	19:45 bis 20:45 Uhr
Ort / Treffpunkt :	Gymnastikraum
Mindestteilnehmerzahl:	6 Personen
Max. Teilnehmerzahl:	12 Personen
Kursgebühr für Mitglieder:	45,00 €
Kursgebühr für Nicht-Mitglieder:	112,50 €
Kursdauer:	10 x 60 min.

Keine Kurstage in den Schulferien

Fragen bitte an:

Ines Neumann Tel: 0177 - 228 38 82

E-Mail: Inesjohanna.neumann@gmail.com

Anmeldungen zu den Sportkursen nur über die Vereinswebseite

Qi Gong

Übungsleiterin:
Denise Roth



Finde Deine innere Balance mit Qi Gong!

Tauche eine in die Welt der fließenden Bewegungen, bewussten Atmung und tiefen Entspannung. Mein Qi Gong Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger hilft Dir, Stress abzubauen, Energie zu tanken und Körper sowie auch Geist in Harmonie zu bringen. Du lernst die Grundlagen dieser jahrtausendealten Praxis und spürst schon bald die wohltuende Wirkung. Starte jetzt - für mehr Gelassenheit und Lebensfreude.

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke

Kursbeginn:	21.09.2026
Kursende:	26.10.2026
Kurstag:	Montag
Zeit:	17:30 bis 18:30 Uhr
Ort / Treffpunkt :	Gymnastikraum
Mindestteilnehmerzahl:	6 Personen
Max. Teilnehmerzahl:	12 Personen
Kursgebühr für Mitglieder:	27,00 €
Kursgebühr für Nicht-Mitglieder:	67,50 €
Kursdauer:	6 x 60 min.
Tage, an denen kein Kurs stattfindet:	in den Schulferien

**Kurs
42**

Fragen bitte an:

Denise Roth Tel.: 0 81 43 / 95 99 37

E-Mail: d.a.roth@gmx.de

Anmeldungen zu den Sportkursen nur über die Vereinswebseite

Cycling

Übungsleiterin:

Daniela Kintscher



Ausbildung:

Deutscher Fitness-/Aerobic Verbund B-Lizenz

Schwinn Cycling Ausbildung

Polar Own Zone Guide

Personal-Training B-Lizenz

Ernährungscoach B-Lizenz

Functional Training Instructor

Certified Mobility Trainer

Cycling

Gute Gründe um beim Indoor Cycling dabei zu sein:

- Den eigenen Körper in Form bringen (Gewicht verlieren, Ausdauer steigern, das Herz kräftigen und widerstandsfähiger machen ...)
- Stress abbauen
- Sich auspowern und Schwitzen
- Spaß haben durch Motivation in der Gruppe
- Effektive Vorbereitung für andere Sportarten (Skifahren, Wandern)

Sich einfach wohler fühlen und gut trainiert durch den Winter kommen.

Außerdem wird das Knochen-/Gelenksystem nicht beansprucht, sodass Indoor-Cycling selbst für Menschen mit einem schwachen Rücken geeignet ist. Und – der Kurs sieht keine technisch noch motorisch schwierigen Bewegungen vor.

Für Anfänger bis Fortgeschrittene geeignet.

Wer will findet einen Weg. Wer nicht will findet eine Ausrede.

MELDE DICH JETZT AN !

Ich freue mich auf Euch - Daniela

Kursbeginn:	06.10.2026
Kursende:	15.12.2026
Kurstag:	Dienstag
Zeit:	19:00 bis 20:00 Uhr
Ort:	Sporthalle Kraftraum
Mindest-Teilnehmerzahl:	6 Personen
Max. Teilnehmerzahl:	20 Personen
Kursgebühr für Mitglieder:	40,00 €
Kursgebühr für Nicht-Mitglieder:	100,00 €
Kursdauer:	10 x 60 min.
Tage an denen kein Kurs stattfindet:	keine Kurse in den Schulferien

Kurs

52



Fragen bitte an:

Daniela Kintscher

☎ Mobil 0160 / 915 25 577 Email: danielakintscher@gmail.com

Power - Cycling

Übungsleiter:

Michael Schuh



Power - Cycling – das virtuelle Radsporterlebnis

Das abwechslungsreiche Radsporttraining schult alle konditionellen Fähigkeiten, insbesondere die Motorik und die Kraftausdauer. Zu mitreißender Musik wird locker gerollt, im Wiegetritt Kraft geboltzt oder intensiv gesprintet.

Die vielseitigen, aber systematisch aufgebauten Übungseinheiten mit jeweils einem Trainingsschwerpunkt stärken gelenkschonend das Herzkreislaufsystem, regen den Fettstoffwechsel an und verbessern das Durchhalte- und Leistungsvermögen.

Unabhängig vom persönlichen Leistungsstand ist das spaßvolle Radeln inmitten einer tollen Gruppendynamik möglich. Jeder passt die Belastung seiner konditionellen Verfassung individuell am Rad an.

Power - Cycling - das richtige Drehmoment für Körper und Geist.

Neben Steigerung der körperlichen Fitness trägt die regelmäßige Bewegung zum Stressabbau bei, entspannt und fördert das subjektive Wohlbefinden.

Power-Cycling - miteinander - mehr Spaß - mehr Leistung - mehr Erfolg!

Power - Cycling

Kursbeginn:	07.10.2026
Kursende:	16.12.2026
Kurstag:	Mittwoch
Zeit:	19:00 bis 20:00 Uhr
Ort:	Sporthalle Kraftraum
Min. Teilnehmerzahl:	6 Personen
Max. Teilnehmerzahl:	15 Personen
Kursgebühr für Mitglieder:	38,50 €
Kursgebühr für Nicht-Mitglieder:	99,00 €
Kursdauer:	11 x 60 min.

Kurs

54

Kursbeginn:	05.10.2026
Kursende:	14.12.2026
Kurstag:	Montag
Zeit:	19:00 bis 20:00 Uhr
Ort:	Sporthalle Kraftraum
Min. Teilnehmerzahl:	6 Personen
Max. Teilnehmerzahl:	15 Personen
Kursgebühr für Mitglieder:	38,50 €
Kursgebühr für Nicht-Mitglieder:	99,00 €
Kursdauer:	11 x 60 min.

Kurs

56

Fragen bitte an:

Michael Schuh



Mobil 0151 / 555 60 580

E-Mail: michael-schuh-591@gmx.de



Anmeldungen zu den Sportkursen nur über die Vereinswebseite

Power - Cycling

Kursbeginn:	09.10.2026
Kursende:	04.12.2026
Kurstag:	Freitag
Zeit:	08:15 bis 09:15 Uhr
Ort:	Sporthalle Kraftraum
Min. Teilnehmerzahl:	6 Personen
Max. Teilnehmerzahl:	15 Personen
Kursgebühr für Mitglieder:	31,50 €
Kursgebühr für Nicht-Mitglieder:	81,00 €
Kursdauer:	9 x 60 min.

Kurs

58

Fragen bitte an:

Michael Schuh



Mobil 0151 / 555 60 580

E-Mail: michael-schuh-591@gmx.de



Anmeldungen zu den Sportkursen nur über die Vereinswebseite

Skigymnastik

Übungsleiter:

Stephan Weingartner



Ausbildung:

DSV Skitrainer-C

Trainingstag: Mittwoch

Trainingszeit: **Erwachsene** von 19:00 bis 20:00 Uhr

Trainingsbeginn: 07.10.2026 bis Ende März 2027

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Trainingsgebühren: Mitglieder Erwachsene 30,00 €

Nicht-Mitglieder Erwachsene 70,00 €

Tage an denen kein Kurs stattfindet:
04.11.26, 23.12.26

Kurs
61

Stephan Weingartner

☎ 08143 / 71 53

E-Mail: stephan.weingartner@fsv-eching.de



Anmeldungen zu den Sportkursen nur über die Vereinswebseite

Spaß mit Handball und Basketball



Übungsleiterinnen (von links):

Christina Duvinage, Heidi Steinbeißer, Ramona Greif, Dóra Kenézy

In unserem Kurs dreht sich alles rund um den Ball.

Kinder im Alter von **6 bis 9 Jahren** können hier spielerisch erste Erfahrungen mit Handball und Basketball sammeln.

Wir starten jede Stunde mit einem abwechslungsreichen Ballspiel-Warm-Up.

Bewegung, Koordination und vor allem Spaß stehen dabei im Vordergrund.

Danach geht's in Kleingruppen weiter: Dribbeln, Passen, Werfen und Teamgeist stehen im Mittelpunkt.

Das Ziel: Die Grundlagen beider Ballsportarten kennenlernen und herausfinden, welche davon den Kids am meisten Freude macht.

Für Kinder von 6-9 Jahre

Kursleitung: Heidi Steinbeißer und Christina Duvinage

Kurs

63

Kursbeginn:	01.10.2026
Letzter Kurstag:	04.12.2026
Kurstag:	Donnerstag
Zeit:	15:00 bis 16:00 Uhr
Ort:	Sporthalle,
Min. Teilnehmerzahl:	10 Personen
Max. Teilnehmerzahl:	20 Personen
Kursgebühr für Mitglieder:	32,00 €
Kursgebühr für Nicht-Mitglieder:	80,00 €
Kursdauer:	8 x 60 min.
Tage, an denen kein Kurs stattfindet:	12.11.2026

In den Schulferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt.

Ab dem 21. Teilnehmer gibt es eine Warteliste. Eine Teilnahme ist erst möglich, wenn Sie von uns benachrichtigt werden.

Anmeldungen zu den Sportkursen nur über die Vereinswebseite

AeroDance + BodyWork

Übungsleiterin:

Anett Neumann-Drobnik



Ausbildung:

Aerobic-Instructor, B-Lizenz

Dance Weiterbildung

Personal Trainerin

Wirbelsäulenfachtrainerin

Barre-Concept-Trainerin

Yin Yoga Trainerin

AeroDance + BodyWork

Für **ALLE**, die Spaß an der Bewegung zu cooler Musik haben, fördern Aerobic- und Dance-Choreographien die Kondition, die Koordination und eine optimale Fettverbrennung.

Mit Kleinhanteln, Bällen + Co. wird die gesamte Muskulatur gekräftigt. Durch den in Schwingung gebrachten Flexi-Bar wird die Tiefenmuskulatur aktiviert und ein außergewöhnliches Trainings-ergebnis erreicht. High-Intensity-Intervalle sowie Elemente aus Pilates und Yoga ergänzen dieses Workout.

Ein Stretching-Teil rundet die Stunde ab, beschleunigt die Regeneration der Muskulatur und sorgt für Entspannung.

DAS Ganzkörpertraining für ein völlig neues Körpergefühl und gute Laune !

Kurs A

Kursbeginn:	15.09.2026
Kursende:	15.12.2026
Kurstag:	Dienstag
Zeit:	18:30 bis 19:30 Uhr
Ort:	Sporthalle Gymnastikraum
Mindestteilnehmerzahl:	8 Personen
Kursgebühr für Mitglieder:	44,00 €
Kursgebühr für Nicht-Mitglieder:	110,00 €
Kursdauer:	11 x 60 min.

(Berufsbedingt kann es zu Verschiebungen innerhalb der Kurstage kommen. Der Kursleiter informiert rechtzeitig.)

Fragen bitte an: Anett Neumann-Drobnik

☎ 08143 / 99 19 57

☎ Mobil 0173 / 93 471 93

E-Mail: info@and-bodyfit.de

Homepage: www.and-bodyfit.de

Kurs

71



Anmeldungen zu den Sportkursen nur über die Vereinswebseite

Body- und Wirbelsäulentraining

In dieser Stunde wird einerseits mit Kleingeräten trainiert, andererseits führen High-Intensity-Intervalle zur Beanspruchung aller Muskelgruppen sowie zu einer optimalen Fettverbrennung. Im Wechsel werden unkomplizierte Übungen in kurzen und intensiven Intervallen ausgeführt.

Besonderes Augenmerk wird aber auf die Kräftigung der Rückenmuskulatur gelegt. Balancesequenzen fördern den Gleichgewichtssinn und stärken die Tiefenmuskulatur. Mobilisierende und stabilisierende Übungen erhöhen die Muskelkraft und die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Eine bessere Körperhaltung wird erzielt !

Ein Entspannungsteil rundet dieses Workout ab.

DER Kurs für einen gesunden und starken Rücken !

Kurs B

Kursbeginn:	15.09.2026
Kursende:	15.12.2026
Kurstag:	Dienstag
Zeit:	19.45 bis 20.45 Uhr
Ort:	Sporthalle Gymnastikraum
Mindestteilnehmerzahl:	8 Personen
Kursgebühr für Mitglieder:	44,00 €
Kursgebühr für Nicht-Mitglieder:	110,00 €
Kursdauer:	11 x 60 min.

(Berufsbedingt kann es zu Verschiebungen innerhalb der Kurstage kommen. Der Kursleiter informiert rechtzeitig.)

Fragen bitte an: Anett Neumann-Drobnik

☎ 08143 / 99 19 57

☎ Mobil 0173 / 93 471 93

E-Mail: info@and-bodyfit.de

Homepage: www.and-bodyfit.de



Kurs

72

Anmeldungen zu den Sportkursen nur über die Vereinswebseite

„Generation 50 Plus“

Übungsleiterin:

Anke Kern

als Vertretung für Mariella von der Recke
für die Kursperiode 2.Halbjahr 2026



Ausbildung:

Physiotherapeutin

Übungsleiterin Prävention und Rehabilitation für Osteoporose, Herzsport und Rheuma.

In den Stunden wird mit wirbelsäulengerechten Übungen gelenk- und rückschonend der ganze Körper trainiert. Die Ziele sind:

- Kräftigung der Muskulatur
- Training der Koordination und des Gleichgewichtes zur Sturzprophylaxe
- Erhaltung und Wiedererlangung der Beweglichkeit durch Mobilisation und Dehnung
- Förderung der Ausdauer
- Tipps für den Alltag

Kurs B

Kurs

81

Kursbeginn:	17.09.2026
Kursende:	17.12.2026
Kurstag:	Donnerstag
Zeit:	9:15 bis 10:15 Uhr
Ort:	Sporthalle Gymnastikraum
Mindestteilnehmerzahl:	10 Personen
Kursgebühr für Mitglieder:	56,00 €
Kursgebühr für Nicht-Mitglieder:	140,00 €
Kursdauer:	14 x 60 min.
Tage an denen kein Kurs stattfindet:	keine Kurse während der Schulferien und an Feiertagen

Bei Interesse bitte melden bei:

Mariella v. der Recke



08143 / 99 77 33

E-Mail: mariella.recke@gmx.de

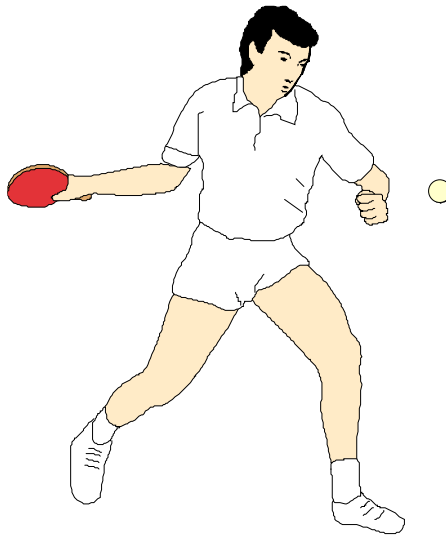
**Anmeldung ausschließlich bei
Kursleiterin Mariella v. der Recke
per Telefon oder E-Mail**

Tischtennis Treff

Beim Tischtennistreff kann jeder mitspielen, der im Verein Mitglied ist. Mitzubringen sind Schläger und Freude am Tischtennis.

Trainingszeit: Donnerstag 19:45 bis 21:45 Uhr

Ort: Sporthalle Kraftraum 1. Stock



Ansprechpartner:

Joachim Trinks



08143 / 85 34

E-Mail: jochen.trinks@t-online.de

Trampolinturnen und Gerättturnen

Übungsleiterin:

Irene Grunert & Team



Trainingstag:

Samstag

9:15 bis 12:30 Uhr Kinder

12:00 bis 13:00 Uhr Erwachsene

ab 8 Jahre, Probestunde nach Voranmeldung (bitte per E-Mail),
turnerisches Basiskönnen (Rolle, Rad) wird vorausgesetzt

Ansprechpartnerin:

Irene Grunert



0163 / 35 693 93

E-Mail: trampolin-eching@web.de

Stockschützen



Trainingszeiten Winter (Oktober bis Mitte März)

Eissporthalle Landsberg

Montag 18:45 bis 22:00 Uhr

Abfahrt: 18:15 Uhr am Rathaus

Trainingszeiten Sommer (Ende März mit September)

Stockanlage Sportgelände

Mittwoch und Freitag 19:00 bis 22:00 Uhr

Ansprechpartner:

Abteilungsleiter: Louis Hirschmiller



0170 / 24 89 336

E-Mail: stockschuetzen-al@fsv-eching.de

Hallenhandball



Für alle interessierten, ehemaligen oder noch aktiven Handballer gibt es die Möglichkeit beim FSV Eching diesem attraktiven Sport nachzugehen.

Wir **trainieren** nicht mit dem Anspruch ausgefeilte Wurftechniken neu einzuüben, sondern vor allem mit Spaß an der sportlichen Aktivität.

Wichtig: Es gibt bei uns keine Voraussetzung, dass man Handball gespielt haben muss !

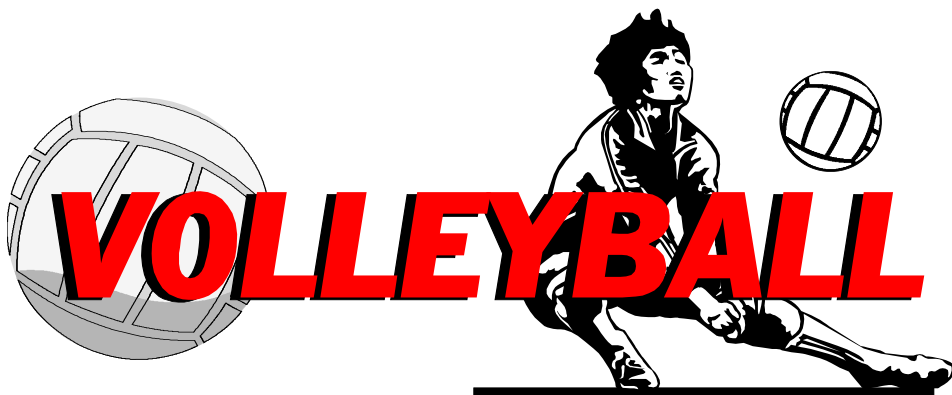
Jeder ist herzlich eingeladen mitzumachen.

Trainingstag: Mittwoch
Zeit: 20:00 bis 22:00 Uhr

Ansprechpartner:

Jürgen Grieving

☎ Mobil 0171 / 555 24 66
E-Mail: juergen.grieving@fsv-eching.de



Freizeitsport – Volleyball

für Erwachsene

Wer das gemütliche Wochenende mit ein wenig Bewegung ausklingen lassen möchte, ist bei uns genau richtig!

Der Spaß am Pritschen, Baggern und Schmettern steht bei den Freizeitvolleyballern immer im Vordergrund, wenngleich eine kleine Prise Ehrgeiz dabei noch nie geschadet hat.

Also, runter vom Sofa und ran an den Ball! Wir freuen uns auf neue Gesichter.

Trainingstag:	Sonntag
Zeit:	18:30 bis 20:30 Uhr
Ort:	Sporthalle

Ansprechpartner:

Annett Strissel



Mobil: 0170 / 273 95 96

E-Mail: annett.strissel@freenet.de

Das ist bei der Buchung der Sportkurse zu beachten.

Verehrte Kursteilnehmer,

Grundsätzlich wird die Verwaltung der Sportkurse vom Vorstand des Vereins organisiert und verantwortet. Die administrativen Aufgaben werden vom Kassenwart-Team und dem Sportkursmanagement ausgeführt.

Ansprechpartner für Belange und Fragen der Sportkursteilnehmer ist das Sportkursmanagement:

Martina und Frank Lange 08143 / 95 159 sportkurse@fsv-eching.de

Hier einige Regeln, die beim Buchen der Sportkurse zu beachten sind.

Anmeldung:

Die Anmeldung zu den Sportkursen ist grundsätzlich nur noch online über die Webseite des FSV möglich.

Die QR-Codes in der Kursbroschüre beinhalten Links, die direkt auf die Anmeldeseite des FSV führen.

Eine ausführliche Anleitung zur Kursanmeldung ist auf der [FSV-Webseite](#) eingestellt unter: [FSV Infos >> Anleitung Kursanmeldung](#) eingestellt.

Hier geht's zur Anleitung



Online-Anmeldung.

(Bei einer Kursleiterin gibt es eine begründete Ausnahme für eine persönliche Anmeldung - siehe Broschüre.)

Die Anmeldungen zu den Sportkursen werden in der Regel ca. 2-4 Wochen vor Beginn der Kurse online eingestellt. Eine Vorab-Anmeldung/Reservierung bei den Kursleitern ist nicht möglich.

Bitte informieren sie sich regelmäßig auf unserer Webseite, wann die Sportkurse eingestellt sind

Die Teilnehmerzahl der Sportkurs ist begrenzt. Wenn sich mehr Teilnehmer anmelden, werden diese gemäß ihrer Anmeldeihenfolge auf einer Warteliste eingetragen.

Eine zusätzliche Übernahme von Teilnehmern in die betreffende Sportkurse erfolgt durch die Kursleiter.

Bei einer gemeldeten Teilnehmeranzahl pro Sportkurs unterhalb der Mindestteilnehmerzahlen, die in der Kursbroschüre angegeben sind, kann der Vorstand in Abstimmung mit den Kursleiter den betreffenden Kurs absagen.

Hinweis: Wenn Sie Kinder/Familienmitglieder zum Sportkurs anmelden wollen und selbst kein Mitglied oder erfasster Kursteilnehmer sind, dann müssen Sie uns diese(n) Namen angeben, damit wir den Benutzerzugang unter dem Namen des wirklichen Teilnehmers

anlegen können.

Bitte beachten: pro Emailadresse ist nur ein Benutzerzugang möglich.

Wenn Sie mehrere Familienmitglieder/Kinder anmelden wollen, ist dies nur möglich, wenn alle anzumeldende Teilnehmer die gleiche Kontoverbindung haben.

Während des Sportkurses:

Grundsätzlich ist es für eine(n) interessierte(n) SportlerIn möglich, bei jedem Sportkurs **eine** „Schnupper“-Stunde zu nehmen. Danach muss sie/er sich verbindlich entscheiden, ob sie/er am Kurs teilnehmen möchte. Bei einer Teilnahme wird dann die komplette Kursgebühr fällig, egal, zu welchem Zeitpunkt des Kurses der Einstieg erfolgte. Es wird darum gebeten, die Schnupperstunde vorab beim Kursleiter anzumelden, damit sichergestellt wird, dass der Kurs stattfindet und das erforderliche Sportgerät vorhanden ist.

Während der Schulferien werden keine Sportkurse abgehalten.

Ausgefallene Kursstunden werden nicht ersetzt und nachgeholt. Das Nachholen der Stunden ist nur in begründeten Ausnahmefällen und nach Absprache zwischen Kursleitern und Sportkursmanagement möglich.

Abrechnung der Kurse:

Die Kursgebühr wird in der Regel zu Beginn des Sportkurses per Lastschrift eingezogen. Andere Zahlungsmethoden wie Kreditkarte, Überweisung, PayPal o.ä. und Barzahlung sind ausgeschlossen.

Für die Sportkurse werden keine Rechnungen oder Teilnahmenachweise erstellt. Als gemeinnütziger Verein sind wir hierzu nicht verpflichtet. Zudem wäre der Arbeitsaufwand zu groß und würde unseren ehrenamtlich geführten Verein überfordern.

Der Kursteilnehmer verpflichtet sich mit der Kursanmeldung die komplette Kursgebühr für alle Kurstage zu zahlen. Fehlzeiten der Kursteilnehmer während der Sportkurstage werden nicht rückerstattet.

Auch bei einem späteren Einstieg, während des laufenden Sportkurses ist der volle Kursbetrag zu zahlen.

Fragen zur Verrechnung der Sportkurse können - ohne Ausnahme - nur mit dem Sportkursmanagement geklärt werden; die Übungsleiter sind hierfür nicht zuständig und können keine verbindlichen Aussagen geben.

Der Vorstand des FSV Eching

Besuchen Sie uns auch im Internet unter
[HTTPS://FSV-ECHING.DE](https://FSV-ECHING.DE)

Hier können Sie unter ***Kursanmeldung***
Ihren Wunschkurs direkt buchen !



Die Vorstandschaft des FSV Eching wünscht Ihnen viel Spaß beim Sport

Ihre Ansprechpartner

1. Vorstand:	Uwe Bopp ☎ 0172 / 83 264 53 Email: uwe.bopp@fsv-eching.de
2. Vorstand:	Philipp Schmid ☎ 0171 / 87 268 22 Email: philipp.schmid@fsv-eching.de
Schatzmeister:	Mario Balzer ☎ 0175 / 45 068 60 Email: kassenwart@fsv-eching.de
Schriftführer:	Jessica Wiedemann ☎ 0151 / 52 21 12 22 Email: schriftfuehrer@fsv-eching.de
Jugendleiter Fußball:	Philipp Roming ☎ 08143 / 44 76 88 Email: fussball-jugendleitung@fsv-eching.de
Abteilungsleiter Fußball:	Andreas Schmelcher ☎ 0151 / 612 61 366 Email: fussball-al@fsv-eching.de
Abt.-Leiter Stockschiitzen:	Louis Hirschmiller ☎ 0170 / 2489 336 Email: stockschiuetzen-al@fsv-eching.de
Abteilungsleiterin Ballsport:	Daniela Hirschmiller ☎ 0171 / 89 120 61 Email: daniela.hirschmiller@fsv-eching.de
Abteilungsleiter Turnen:	Rainer Gebert ☎ 08192 / 547 Email: rainer.gebert@fsv-eching.de
Abteilungsleiter Ski:	Stephan Weingartner ☎ 08143 / 71 53 Email: stephan.weingartner@fsv-eching.de
Sport- und Kursmanagement:	Frank Lange ☎ 08143 / 95 159 Email: sportkurse@fsv-eching.de
Beisitzer 1:	Christian Neß ☎ 0176 / 210 91 002 Email: christian.ness@fsv-eching.de
Beisitzer 2:	Dennis Teubner ☎ 0175 / 59 982 44 Email: dennis.teubner@fsv-eching.de
Beisitzer 3:	Sibylle Roming ☎ 08143 / 447 688 Email: sibylle.roming@fsv-eching.de