

Fußball - Sportverein Eching am Ammersee e.V.



Hier geht's zur Broschüre



und Anleitung-Kursanmeldung.

Sportangebote

gültig

vom 1. September bis 23. Dezember 2024

Übersicht der Sportangebote

Uhrzeit	Aktivität	Seite
M o n t a g		
8:45 - 9:45	Kurs 80 Generation 50 Plus Kurs A mit Mariella v. der Recke	28
15:30 - 16:30	Kurs 40 MAMA-KIND-WORKOUT mit Christina Duvinage	18
18:15 - 22:00	Eisstockschützen-Training auf Eis in der Eishalle Landsberg	32
19:00 - 20:00	Kurs 56 Power Cycling mit Michael Schuh	23
D i e n s t a g		
15:00 - 16:00	Kurs 06.1 Bewegungsspiele und Turnen Kinder 6-9 Jahre mit Daniela Mader	10
15:00 – 15:45	Kurs 07.1 Kreativer Kindertanz Kreativer Kindertanz 4-5 mit Regina Fröhlich-Schindler	12
16:00 – 16:45	Kurs 07.2 Kreativer Kindertanz Kreativer Kindertanz 8-9 mit Regina Fröhlich-Schindler	12
19:00 - 20:00	Kurs 52 Cycling mit Daniela Kintscher	20
18:30 - 19:30	Kurs 71 AeroDance + BodyWork mit Anett Neumann-Drobnik	25
19:45 - 20:45	Kurs 72 Body- und Wirbelsäulentraining mit Anett Neumann-Drobnik	27
M i t t w o c h		
8:15 - 9:15	Kurs 23 Fatburner & Core Training mit Ute Berger	16
9:15 - 10:15	Kurs 25 Flexibar mit Ute Berger	18
10:00 - 10:45	Kurs 01/02 Eltern und Kind 1-3 mit Gisela Hackfort	5
14:15 - 15:00	Kurs 03 Eltern und Kind 1-3 mit Gisela Hackfort	7
15:10 - 15:55	Kurs 04.1 Eltern und Kind 3-4 mit Gisela Hackfort	8
16:05 - 16:50	Kurs 04.2 Eltern und Kind 3-4 mit Gisela Hackfort	8
17:00 - 17:45	Kurs 05 Eltern und Kind 4-5 mit Claudia Mutke	9

Übersicht der Sportangebote

Uhrzeit	Aktivität	Seite
M i t t w o c h		
19.00 - 20.00	Kurs 54 Power Cycling mit Michael Schuh	23
19:00 - 20:00	Kurs 61 Skigymnastik für Erwachsene mit Stephan Weingartner	24
19:00 - 20:00	Training Stockschützen	32
20:00 - 22:00	Hallenhandball mit Jürgen Grieving	33
D o n n e r s t a g		
8:45 – 9:45	Kurs 81 Generation 50 Plus Kurs B mit Mariella v. der Recke	29
18:00 - 19:00	Kurs 21 Cycling mit Ute Berger	15
19:15 - 20:15	Kurs 20 Core Taining und fasziales Dehnen mit Ute Berger	14
19:45 - 21:45	Tischtennis Treff mit Joachim Trinks	30
F r e i t a g		
19:00 - 20:00	Training Stockschützen	32
S a m s t a g		
9:15 - 12:00	Trampolinturnen und Gerätturnen Kinder mit Irene Grunert	31
12:00 - 13:00	Trampolinturnen und Gerätturnen Erwachsene mit Irene Grunert	31

Bewegungsspaß für Eltern und Kind

mit Gisela Hackfort



Parcours-Aufbau in der Sporthalle

Klettern, Rutschen, Schaukeln, Schwingen, Balancieren und vieles mehr ...

Beim „Bewegungsspaß Eltern-Kind“ können die Kleinsten in Begleitung ihrer Eltern oder einer vertrauten Person unter Anleitung von Diplom-Sportlehrerin Gisela Hackfort erste motorische Erfahrungen sammeln.

Ein Bewegungsparcour sowie ein vielfältiges Angebot an Kleingeräten und Spielen regen zum Ausprobieren und Mitmachen an und vermitteln für die Entwicklung des Kindes wertvolle motorische Lernimpulse.

Die Verantwortlichen des Eltern-Kind Bewegungsspaß Programms 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: bitter 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.

Bewegungsspaß für Eltern und Kind

Teilnahme ist nur nach Online-Anmeldung möglich.



Online-Anmeldeschluss ist der 22.09.2024.

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 eine Kontakttelefonnummer an.

Bewegungsspaß für Eltern und Kind

mit Diplom-Sportlehrerin Gisela Hackfort

Für Kinder von 1-3 Jahre

Kursbeginn:	02.10.2024
Letzter Kurstag:	11.12.2024
Kurstag:	Mittwoch
Zeit:	10:00 - 10:45 Uhr
Ort:	Sporthalle
Kursgebühr für Mitglieder:	30,00 €
Kursgebühr für nicht Mitglieder:	70,00 €, incl. Versicherung
Kursdauer:	10 x 45 min.

Kurs
01/02

Für Kinder von 1-3 Jahre

Kursbeginn:	02.10.2024
Letzter Kurstag:	11.12.2024
Kurstag:	Mittwoch
Zeit:	14:15 - 15:00 Uhr
Ort:	Sporthalle
Kursgebühr für Mitglieder:	30,00 €
Kursgebühr für nicht Mitglieder:	70,00 € incl. Versicherung
Kursdauer:	10 x 45 min.

Kurs
03

Für beide Kurse gilt: Maximale Teilnehmerzahl: 24

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

Kursassistenz: leider nicht besetzt – Wer hat Lust uns zu unterstützen?
Gern bei Gisela unter 01517 - 502 36 81 melden.

Bewegungsspaß für Eltern und Kind

mit Diplom-Sportlehrerin Gisela Hackfort

Für Kinder von 3-4 Jahre

Kursbeginn:	02.10.2024
Letzter Kurstag:	11.12.2024
Kurstag:	Mittwoch
Zeit:	15:10 - 15:55 Uhr
Ort:	Sporthalle
Kursgebühr für Mitglieder:	30,00 €
Kursgebühr für nicht Mitglieder:	70,00 € incl. Versicherung
Kursdauer:	10 x 45 min.

Kurs
04.1

Für Kinder von 3-4 Jahre

Kursbeginn:	02.10.2024
Letzter Kurstag:	11.12.2024
Kurstag:	Mittwoch
Zeit:	16:05 - 16:50 Uhr
Ort:	Sporthalle
Kursgebühr für Mitglieder:	30,00 €
Kursgebühr für nicht Mitglieder:	70,00 € incl. Versicherung
Kursdauer:	10 x 45 min.

Kurs
04.2

Für beide Kurse gilt: Maximale Teilnehmerzahl: 24

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

Kursassistentz: leider nicht besetzt – Wer hat Lust uns zu unterstützen?
Gern bei Gisela unter 01517 -502 36 81 melden.

Bewegungsspaß für Eltern und Kind

mit Claudia Mutke

Ausbildung: Studierte Sportlehrerin für Grundschule

Kursassistentz: vakant

Für Kinder von 4 bis 5 Jahre

Kursbeginn: 02.10.2024
Letzter Kurstag: 11.12.2024
Kurstag: Mittwoch
Zeit: 17:00 - 17:45 Uhr
Ort: Sporthalle

Kursgebühr für Mitglieder: 30,00 €
Kursgebühr für nicht Mitglieder: 70,00 € incl. Versicherung
Kursdauer: 10 x 45 min.

Kurs

05



Maximale Teilnehmerzahl: 24

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

Wir brauchen bitte eure Unterstützung!!!

***Wer kann Gisela am Mittwochmorgen von 8.30 Uhr bis max. 10 Uhr
beim Aufbau der Kleingeräte helfen ?***

(Seile, Reifen, Balanciersteine etc)

Kleine Kinder können auch gerne mitgebracht werden.

Ihr könnt euch gerne direkt bei Gisela unter 0151 75 02 36 81 melden.

Bewegungsspiele und Turnen

Übungsleiterin:

Daniela Mader

Kursassistentz:

Jassi Wegener

„Kleine Spiele“ ist ein Bewegungsangebot für 6 bis 9-jährige Jungen und Mädchen.

Durch das Erlernen verschiedener Bewegungs- und Spielformen, mit und ohne Kleingeräte, in einer spielerischen und kindgerechten Atmosphäre, erleben die Kinder erste wertvolle Grunderfahrungen in den Bereichen

- Zusammenspiel mit anderen Kindern
- Mannschaftserlebnis
- Regelverständnis, Regeln erfassen und respektieren
- Gegenseitige Rücksichtnahme
- Gewinnen/Verlieren können
- Helfen und unterstützen

Bewegungsspiele und Turnen

Für Kinder von 6-9 Jahre

Kursleitung: Daniela Mader

Kurs
06.1

Kursbeginn:	01.10.2024
Letzter Kurstag:	17.12.2024
Kurstag:	Dienstag
Zeit:	15:00 bis 16:00 Uhr
Ort:	Sporthalle
Max. Teilnehmerzahl:	20 Personen
Kursgebühr für Mitglieder:	39,60 €
Kursgebühr für Nicht-Mitglieder:	92,40 €
Kursdauer:	11 x 60 min.
Tage, an denen kein Kurs stattfindet:	29.10.24 (Herbstferien)
Maximale Teilnehmerzahl:	20

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

Kursassistenz: Jassi Wegener

Bei Interesse und Fragen bitte melden bei:

Daniela Mader

Email: Mader.dani@googlemail.com

Bitte bei der Anmeldung das Geburtsdatum des Kindes und ein Notfallkontakt (per Email an Daniela Mader) angeben.

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 4-5

Kursbeginn:	01.10.2024
Kurstag:	Dienstag
Zeit:	15:00 bis 15:45 Uhr
Ort:	Sporthalle Gymnastikraum
Min. Teilnehmerzahl:	6 Personen
Max. Teilnehmerzahl:	15 Personen
Kursgebühr für Mitglieder:	38,50 €
Kursgebühr für Nicht-Mitglieder:	99,00 €
Kursdauer:	11 x 60 min.
Letzter Kurstag:	17.12.2024

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 5-8

Kursbeginn:	01.10.2024
Kurstag:	Dienstag
Zeit:	16:00 bis 16:45 Uhr
Ort:	Sporthalle Gymnastikraum
Min. Teilnehmerzahl:	6 Personen
Max. Teilnehmerzahl:	15 Personen
Kursgebühr für Mitglieder:	38,50 €
Kursgebühr für Nicht-Mitglieder:	99,00 €
Kursdauer:	11 x 60 min.
Letzter Kurstag:	17.12.2024
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 (= 30.10.24).

Bei Interesse bitte melden bei: Regina Fröhlich-Schindler



Mobil 0175 / 24 76 114

E-Mail: regina_froehlich@web.de

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:	10.10.2024	Kurs 20
Kursende:	19.12.2024	
Kurstag:	Donnerstag	
Zeit:	19:15 bis 20:15 Uhr	
Ort:	Sporthalle Gymnastikraum	
Mindestteilnehmerzahl:	8 Personen	
Max. Teilnehmerzahl:	15 Personen	
Kursgebühr für Mitglieder:	30,00 €	
Kursgebühr für Nicht-Mitglieder:	80,00 €	
Kursdauer:	10 x 60 min.	

Bei Interesse bitte melden bei:

Ute Berger



08193 / 90 50 80

E-Mail: uteberger62@t-online.de



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:	10.10.2024
Kursende:	19.12.2024
Kurstag:	Donnerstag
Zeit:	18:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Sporthalle Krafraum
Mindestteilnehmerzahl:	8 Personen
Max. Teilnehmerzahl:	15 Personen
Kursgebühr für Mitglieder:	35,00 €
Kursgebühr für Nicht-Mitglieder:	90,00 €
Kursdauer:	10 x 60 min.



Bei Interesse bitte melden bei:

Ute Berger

 08193 / 90 50 80

E-Mail: uteberger62@t-online.de



Fatburner & Core Training

Kurs
23

Übungsleiterin:

Ute Berger



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:	02.10.2024
Kursende:	18.12.2024
Kurstag:	Mittwoch
Zeit:	8:15 bis 9:15 Uhr
Ort:	Sporthalle Gymnastikraum
Mindestteilnehmerzahl:	8 Personen
Kursgebühr für Mitglieder:	36,00 €
Kursgebühr für Nicht-Mitglieder:	96,00 €
Kursdauer:	12 x 60 min.

Bei Interesse bitte melden bei:

Ute Berger

 08193 / 90 50 80

E-Mail: uteberger62@t-online.de



Flexibar meets Beckenboden

Der aktiv schwingende Flexibar stärkt passiv die Tiefenmuskulatur.

Ansteuerung der Beckenbodenmuskulatur, Ausgleich muskulärer Dysbalancen, stärkt Bauch, Beckenboden und Rückenmuskulatur.

Lernen Sie ihren Beckenboden auf vielfältige Art und Weise kennen. Wahrnehmung und Training wird die Schwäche des Beckenboden lindern. Bei konsequentem Training ist eine komplette Regeneration möglich.

Kurs

25

Kursbeginn:	02.10.2024
Kursende:	18.12.2024
Kurstag:	Mittwoch
Zeit:	9:15 bis 10:15 Uhr
Ort:	Sporthalle Gymnastikraum
Mindestteilnehmerzahl:	8 Personen
Kursgebühr für Mitglieder:	36,00 €
Kursgebühr für Nicht-Mitglieder:	96,00 €
Kursdauer:	12 x 60 min.

Bei Interesse bitte melden bei:

Ute Berger

 08193 / 90 50 80

E-Mail: uteberger62@t-online.de



MAMA-KIND-WORKOUT

Übungsleiterin:

Christina Duvinage



Ausbildung:

Fitness Trainer B-Lizenz

Functional Training Expert

TRX Suspension Trainer

Gesund- und Vitalcoach

Kursleiter Prä- und Postnatales Training

MAMA-KIND-WORKOUT

„Du hast ein Baby bekommen und möchtest nach der Rückbildung (wieder) fit werden? Dann bist du beim Mama-Kind-Workout genau richtig. Die Ziele dieses Kurses sind Stärkung des Beckenbodens, sowie der Bauch- und Rückenmuskulatur, Steigerung der Ausdauer, Reduzierung von Verspannungen und Verbesserung der Körperhaltung. Dein Kind kannst du gerne mitbringen. Je nach Laune kann es mit den anderen Kindern spielen oder wird aktiv mit eingebunden.“

Kursbeginn:	30.09.2024	Kurs 40
Kursende:	09.12.2024	
Kurstag:	Montag	
Zeit:	15:30 bis 16:30 Uhr	
Ort:	Sporthalle Gymnastikraum	
Min. Teilnehmerzahl:	3 Personen	
Kursgebühr für Mitglieder:	36,00 €	
Kursgebühr für Nicht-Mitglieder:	90,00 €	
Kursdauer:	9 x 60 min.	
Tage, an denen kein Kurs stattfindet:	28.10.24 und 11.11.24	
Maximale Teilnehmerzahl:	10	

Ab dem 11. Teilnehmer gibt es eine Warteliste. Eine Teilnahme ist erst möglich, wenn Sie von uns benachrichtigt werden.

Bei Interesse bitte melden bei:

Christina Duvinage

 Mobil 0151 / 11 66 24 87

E-Mail: christina@christinaduvinage.com



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:	01.10.2024
Kursende:	17.12.2024
Kurstag:	Dienstag
Zeit:	19:00 bis 20:00 Uhr
Ort:	Sporthalle Krafraum
Mindest-Teilnehmerzahl:	5 Personen
Max. Teilnehmerzahl:	20 Personen
Kursgebühr für Mitglieder:	38,50 €
Kursgebühr für Nicht-Mitglieder:	99,00 €
Kursdauer:	11 x 60 min.
Tage an denen kein Kurs stattfindet:	29.10.24 (Herbstferien)

Kurs

52



Bei Interesse bitte melden bei:

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 gebolzt oder intensiv gesprintet.

Die vielseitigen, aber systematisch aufgebauten Übungseinheiten mit jeweils einem Trainingsschwerpunkt stärken gelenkschonend das Herz-Kreislaufsystem, 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:	09.10.2024
Kursende:	18.12.2024
Kurstag:	Mittwoch
Zeit:	19:00 bis 20:00 Uhr
Ort:	Sporthalle Krafraum
Min. Teilnehmerzahl:	6 Personen
Max. Teilnehmerzahl:	20 Personen
Kursgebühr für Mitglieder:	35,00 €
Kursgebühr für Nicht-Mitglieder:	90,00 €
Kursdauer:	10 x 60 min.
Tage an denen kein Kurs stattfindet:	20.11.2024

Kurs

54

Kursbeginn:	07.10.2024
Kursende:	16.12.2024
Kurstag:	Montag
Zeit:	19:00 bis 20:00 Uhr
Ort:	Sporthalle Krafraum
Min. Teilnehmerzahl:	6 Personen
Max. Teilnehmerzahl:	20 Personen
Kursgebühr für Mitglieder:	38,50 €
Kursgebühr für Nicht-Mitglieder:	99,00 €
Kursdauer:	11 x 60 min.

Kurs

56

Bei Interesse bitte melden bei:
Michael Schuh



Mobil 0151 / 555 60 580

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



Skigymnastik

Übungsleiter:

Stephan Weingartner



Ausbildung:

DSV Skitrainer-C

Trainingstag: Mittwoch

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

Trainingsbeginn: 09.10.2024 bis Ende März 2025

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Trainingsgebühren: Mitglieder Erwachsene 30,00 €

Nicht-Mitglieder Erwachsene 70,00 €

Kurs
61

Stephan Weingartner

 08143 / 71 53

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



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 Trainingsergebnis 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:	24.09.2024
Kursende:	17.12.2024
Kurstag:	Dienstag
Zeit:	18:30 bis 19:30 Uhr
Ort:	Sporthalle Gymnastikraum
Mindestteilnehmerzahl:	8 Personen
Kursgebühr für Mitglieder:	40,00 €
Kursgebühr für Nicht-Mitglieder:	100,00 €
Kursdauer:	10 x 60 min.

Kurs

71

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

Anmeldungen bei: Anett Neumann-Drobnik



08143 / 99 19 57



Mobil 0173 / 93 471 93

E-Mail: info@and-bodyfit.de

Homepage: www.and-bodyfit.de



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:	24.09.2024
Kursende:	17.12.2024
Kurstag:	Dienstag
Zeit:	19.45 bis 20.45 Uhr
Ort:	Sporthalle Gymnastikraum
Mindestteilnehmerzahl:	8 Personen
Kursgebühr für Mitglieder:	40,00 €
Kursgebühr für Nicht-Mitglieder:	100,00 €
Kursdauer:	10 x 60 min.

Kurs
72

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

Anmeldungen bei: Anett Neumann-Drobnik

 08143 / 99 19 57

 Mobil 0173 / 93 471 93

E-Mail: info@and-bodyfit.de

Homepage: www.and-bodyfit.de



„Generation 50 Plus“

Übungsleiterin:

Mariella v. der Recke



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 A

Kurs

80

Kursbeginn:	30.09.2024
Kursende:	16.12.2024
Kurstag:	Montag
Zeit:	8:45 bis 9:45 Uhr
Ort:	Sporthalle Gymnastikraum
Mindestteilnehmerzahl:	10 Personen
Kursgebühr für Mitglieder:	36,00 €
Kursgebühr für Nicht-Mitglieder:	90,00 €
Kursdauer:	9 x 60 min.
Tage an denen kein Kurs stattfindet:	4.11. 11.11. 18.11.

Kurs B

Kurs

81

Kursbeginn:	26.09.2024
Kursende:	19.12.2024
Kurstag:	Donnerstag
Zeit:	8:45 bis 9:45 Uhr
Ort:	Sporthalle Gymnastikraum
Mindestteilnehmerzahl:	10 Personen
Kursgebühr für Mitglieder:	32,00 €
Kursgebühr für Nicht-Mitglieder:	80,00 €
Kursdauer:	8 x 60 min.
Tage an denen kein Kurs stattfindet:	03.10., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11.24

Bei Interesse bitte melden bei:

Mariella v. der Recke



08143 / 99 77 33

E-Mail: mariella.recke@gmx.de

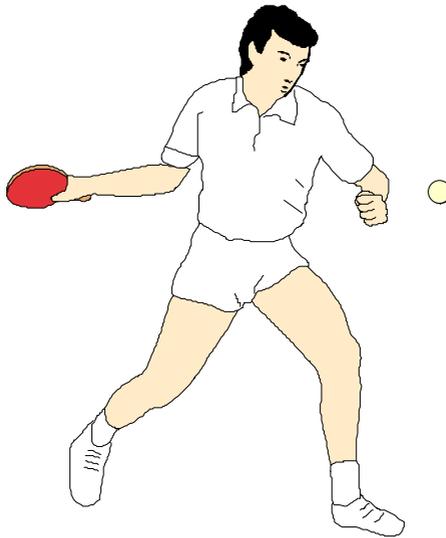
**Anmeldung ausschließlich bei
Kursleiterin Mariella v. der Recke
per Telefon oder E-Mail**

Tischtennis Treff

Beim Tischtennistreff kann jeder mitspielen, der im FSV 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 Gerätturnen

Übungsleiterin:

Irene Grunert & Team



Trainingstag: Samstag
9:15 bis 12:00 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



Mobil 0170 / 2489 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

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](#).

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.

Die Teilnehmerzahl der Sportkurse ist begrenzt. Wenn sich mehr Teilnehmer anmelden, werden diese gemäß ihrer Anmeldereihenfolge 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 Kursleitern und dem Sportkursmanagement 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 Schnuppersunde vorab beim Kursleiter anzumelden, damit sichergestellt wird, dass der Kurs stattfindet und das erforderliche Sportgerät vorhanden ist.

Während der Schulferien werden üblicherweise keine Sportkurse abgehalten, sofern es nicht ausdrücklich bei den Sportkursen in dieser Broschüre angegeben ist.

Das Nachholen von ausgefallenen Stunden ist nur in begründeten Ausnahmefällen und nach Absprache zwischen Kursleitern und Sportkursmanagement möglich.

Abrechnung der Kurse:

Die Kursgebühr wird 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 stattgefundenen 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 Stockschützen:	Louis Hirschmiller ☎ 0170 / 2489 336 Email: stockschuetzen-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