

Stundenangebot der FCD – Gymnastikabteilung 2009/10

Auf dieser Seite das ganzjährige Stundengebot.
Ohne Zusatzkosten für alle FCD-Vereinsmitglieder!
Nichtvereinsmitglieder mit 12-er Kennenlernkarte (30.-Euro), keine Anmeldung nötig

Erwachsene

Montag

19:00 „fit und flott“
-20:00 Fitness mit Sabine/
Gymnastikraum

19:00 funktionelle Damen-**Gymnastik**
-20:00 mit Dagmar / Turnhalle

Dienstag

8:45 **Fitnessgymnastik**, Entspannung
-10:15 mit Inge / Gymnastikraum

Mittwoch

9.00 **Seniorenturnen**
-10:00 mit Angela / Gymnastikraum

18.30 **Ganzkörperstraining**
-19.30 mit Dagmar/ Gymnastikraum

19.30 **Rücken-u.Körperfitness** f.
-20.30 Männer
Dagmar / Gymnastikraum

Donnerstag

18:00 **Rückengymnastik**
-19:00 mit Gerti / Turnhalle
19.15 **Sport & Spaß**
-20:15 mit Gerti, Turnhalle

Kinder

Montag

14:30 „**Spiel, Sport, Spaß**“, Angela B.
-16:00 5-6 –jährige / Turnhalle

Dienstag

15.30 **Turn- und Bewegungsspiele**
(3-4 J.)
-17.00 Steffi B./ Turnhalle

Mittwoch

9:45 **Krabbelturnen**
-11:30 (20 Mon.-3 Jahre) Angela R./
Turnhalle

17.00 „**Let's Dance**“
-18.00 Tanzen für Kids 8-16Jahre
mit Nadine

Donnerstag

14.30 **Kinderturnen**, 1. und 2.Klasse
-15.30 mit Angela B.

15.45 **Kinderturnen**, 3. Klasse
-16.45 mit Angela B.

17.00 **Kinderturnen**, 4. Klasse
-18.00 mit Angela B.



Kursprogramm Herbst /Winter 2009/10

Anmelde- und gebührenpflichtige Kurse -
Vereinsmitglieder ermäßigt
Einstieg jederzeit möglich. Kurse finden im Gymnastikraum, Campingstr. 38 statt.

Montag

9:30 – 10:30 **Kurs 1/A: Qi Gong** mit J. Gleixner (Anfänger/Einsteiger)
10.45 -11.45 **Kurs 1/F Qi Gong** mit J. Gleixner (mit
Vorkenntnissen/Fortgeschrittene)

18.00-19.00 **Kurs : „Step Aerobic“**, mit Sabine

Dienstag

19:00 -20:00 ☆ **Kurs : „Rücken-Fit“**, Wirbelsäulengymnastik mit Inge
Prävention bei Rückenproblemen

Donnerstag

10.30-11.30 Kurs : „Fit mit Baby“, Gymnastik, mit Sabine

Freitag

9:30- 10.30 ☆ **Kurs : „Rücken-Well“**, Wirbelsäulengymnastik, mit Uschi
rehabilitative Wirbelsäulengymnastik
Reha im Verein / Prävention*

18:30-19:30 **Tanzkurs** für Einsteiger, mit Florian u Claudia
19:30-21:00 **„Tanzkreis“**, mit Florian u Claudia (mit Vorkenntnissen)
für die Tanzkurse erfolgt eine gesonderte Abrechnung!
Info: Inge Musialik, Tel 2012



Diese Kurse sind als **Präventionskurse** anerkannt und ausgezeichnet
und werden von manchen Krankenkassen z. T. mit bis zu 85%
zurückerstattet.

Bitte beim Übungsleiter erkundigen!

Für evt. kurzfristige Änderungen unseres Angebotes bitten wir um
Verständis!