

## Stundenangebot der FCD – Gymnastikabteilung 2011/12

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

### Erwachsene

#### Montag

18:00 **Volleyball**  
-19:00 ab 12 Jahre/Anfänger  
Bernd Gorny/ Turnhalle

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

20:00 **Ski-Gymnastik(Nov-März)**  
21:00 mit Dagmar / Turnhalle

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

**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

### Kinder



#### Montag

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

#### Dienstag

15.30 **Turn- und Bewegungsspiele**  
-17.00 3-4 Jahre  
Steffi B./ Turnhalle

#### Mittwoch

9.45 **Krabbelturnen**    
-10.30 20 Mon.-3 Jahre  
Angela R./ Turnhalle



#### Donnerstag

14.30 **Kinderturnen**, 1. und 2.Klasse  
-16.00 mit Angela B. /Turnhalle

16.15 **Kinderturnen**, 3. und 4.Klasse  
-17.45 mit Angela B. / Turnhalle



#### Freitag ab Januar 2012

„**Let's Dance**“    
Tanzen für Kids  
mit Nadine / Gymnastikraum  
*Anfangszeiten werden noch bekannt gegeben*

## Kursprogramm Herbst-Winter 2011/12

Anmelde- und gebührenpflichtige Kurse  
Vereinsmitglieder ermäßigt  
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

### 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!