

Stadtverband
Sporttreibender Vereine
Friedrichshafen



LINE DANCE | KLETTERN | TRAMPOLIN | KINDERTURNEN | FUSSBALL | JUDO | YOGA | KANU | U.V.M.

KURSPROGRAMM

der Häfler Sportvereine **Frühling/Sommer 2019**



✓ Programm und Anmeldung
auch im Internet unter:
www.sportkurse-fn.de

✓ Kursbeginn: ab 11. Februar 2019

✓ Kurse finden nicht in den Schulferien statt.

✓ Stadtverband Sporttreibender Vereine e.V.
Telefon 07541 9530039 | info@sport-fn.de



Kurs F19-SVE1

Step-Aerobic (16+)

Herz-Kreislauf -Cardio-Training mit dem Step zur Verbesserung der Kraftausdauer und Koordination; mit Kräftigungsteil für die Wirbelsäule.

Montags, 8.45 Uhr – 9.45 Uhr

SV Ettenkirch, Meggi Jammer,
Fitness-Center SV Ettenkirch, Gregor-Schwake-Str. 9
Beginn: 11.02.2019 / 15mal (20 UE)
Gebühr: 89,00 € / 69,00 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs F19-SVE2

Bodystyling mit Wirbelsäulenprävention

Stabilisierende und mobilisierende Gymnastik für die Wirbelsäule und Kräftigung der gesamten Skelettmuskulatur.

Montags, 9.45 Uhr – 10.45 Uhr

SV Ettenkirch, Meggi Jammer,
Fitness-Center SV Ettenkirch, Gregor-Schwake-Str. 9
Beginn: 11.02.2019 / 15mal (20 UE)
Gebühr: 89,00 € / 69,00 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs F19-SVE3

Zumba mit Vorkenntnissen (18+)

Kombination von schnellen und langsamen Rhythmen auf der Basis von Aerobics, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und -definition sowie Konditionsverbesserung zu erreichen.

Montags, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr

SV Ettenkirch, Claudia Müller,
Fitness-Center SV Ettenkirch, Gregor-Schwake-Str. 9
Beginn: 11.02.2019 / 15mal (20 UE)
Gebühr: 89,00 € / 69,00 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs F19-SVE4

Strong by Zumba (18+)

Kombiniert hochintensives Intervalltraining mit der Wissenschaft hinter der Motivation durch Musik. Bei jeder Stunde verschmelzen Musik und Übungen, damit du deine bisherigen Grenzen übersteigst und deine Fitnessziele schneller erreichst.

Montags, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr

SV Ettenkirch, Claudia Müller,
Fitness-Center SV Ettenkirch, Gregor-Schwake-Str. 9
Beginn: 11.02.2019 / 15mal (20 UE)
Gebühr: 89,00 € / 69,00 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs F19-PSG3

Sie und Er Skigymnastik

Sportprogramm zur Steigerung der Fitness und Erhaltung der Gesundheit – nicht nur für die Piste.

Montags, 19.30 Uhr – 21.00 Uhr

PSG Friedrichshafen, Christine Göhringer,
Große Turnhalle Pestalozzischule, Scheffelstr. 20
Beginn: 11.02.2019 / 12mal (24 UE)
Gebühr: 67,20 € / 0,00 € (Mitglieder PSG (aktiv))

Kurs F19-SVE9

Men4XFit Crosstraining für Männer 1 (18+)

mit Lang- und/ oder Kurzhantel. Eine Mischung aus Cross-Fitness, Intervall Training, Bodyweight,...für Jeder-Mann. Keine Choreo, keine Schrittfolge, Schweißfaktor garantiert! Für Anfänger sowie für Fortgeschrittene, da jeder sein Leistungspensum selbst bestimmt.

Montags, 20.15 Uhr – 21.15 Uhr

SV Ettenkirch, Mona Foltan,
Fitness-Center SV Ettenkirch, Gregor-Schwake-Str. 9
Beginn: 11.02.2019 / 15mal (20 UE)
Gebühr: 89,00 € / 69,00 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs F19-SVE12

Grit Series – Kurs 1 (18+)

Die LES MILLS GRIT™ Series besteht aus drei einzigartigen Programmen für enorme Fitness-Resultate in kurzer Zeit. 30 Minuten pure Herausforderung mit klarem Übungsablauf zu energiegeladener Musik.

Dienstags, 17.30 Uhr – 18.00 Uhr

SV Ettenkirch, Mona Foltan,
Fitness-Center SV Ettenkirch, Gregor-Schwake-Str. 9
Beginn: 12.02.2019 / 15mal (10 UE)
Gebühr: 44,50 € / 34,50 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs F19-Jud3

Thay Bo

Die Verbindung aus PUNCHES und KICKS in Kombination mit Ausdauer, Kraft und moderner Dancemusic macht dieses besondere Training zu einem der effizientesten Ganzkörper-Workouts. Mit hoher Körperspannung wird die gesamte Rumpf-, Bein- und Armmuskulatur gestärkt. Das Workout ist leicht zu erlernen und für jeden gesunden Menschen geeignet – ob trainiert oder untrainiert!

Dienstags, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr

Judo/ Ju-Jutsu Verein FN, Nadine Braun,
VfB-Gymnastikhalle unter der Tribüne, Teuringer Str. 2
Beginn: 12.02.2019 / 10mal (13,4 UE)
Gebühr: 37,60 € / 0,00 € (Mitglieder Judo-Jujutsu Verein)

Kurs F19-Jud4

Bootcamp (18+)

Schweißtreibendes Zirkeltraining, das durch verschiedene einfache Übungen zu einem Ganzkörper-Workout wird. Die Belastung ist zeitbasiert, d.h. jede/jeder kann die Trainingsintensität und das Leistungsniveau selbst bestimmen. Mitreißende Musik, gute Laune, Gruppendynamik... lass Dich überraschen, wie schnell eine Stunde vergeht! Bei gutem Wetter findet das Training nach Möglichkeit im Freien statt. (Bitte mitbringen: gute Turnschuhe, Handtuch, etwas zu Trinken.)

Dienstags, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr

Judo/ Ju-Jitsu Verein FN, Nadine Braun,
VfB-Gymnastikhalle unter der Tribüne, Teuringer Str. 2
Beginn: 21.05.2019 / 8mal (10,7 UE)
Gebühr: 29,90 € / 0,00 € (Mitglieder Judo-Jujutsu Verein)

Kurs F19-SVE8

Thai-Bo (18+)

Wem Aerobic zu altmodisch und Boxen zu gefährlich ist, der sollte Thai-Bo ausprobieren: Bei diesem aus Amerika bekannten Ausdauertraining werden Elemente aus Boxen, Kickboxen und Aerobic verbunden. Man verbessert die Ausdauer, kräftigt die Muskeln und schult die Koordination.

Dienstags, 18.15 Uhr – 19.45 Uhr

SV Ettenkirch, Sylvia Faulhaber,
Fitness-Center SV Ettenkirch, Gregor-Schwake-Str. 9
Beginn: 12.02.2019 / 15mal (30 UE)
Gebühr: 99,00 € / 79,00 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs F19-Tur6

Fit for Fun (30+)

Mit einem bunten abwechslungsreichen Training kräftigen wir unsere Muskeln, steigern die Ausdauer, dehnen und entspannen uns, mal mit und ohne Kleingeräte.

Dienstags, 19.30 Uhr – 21.00 Uhr

Turnerschaft FN, Angelika Semmling,
Sporthalle Berufsschulzentrum Halle 4, Steinbeisstr. 26
Beginn: 12.02.2019 / 15mal (30 UE)
Gebühr: 84,00 € / 54,00 € (Mitglieder Turnerschaft)

Kurs F19-VfBL1

Fitness-Mix (60+) – Kurs 1

Beweglichkeit und Kräftigung für den gesamten Körper mit Musik und Kleingeräten – für Männer und Frauen.

Dienstags, 8.30 Uhr – 9.30 Uhr

VfB FN – Leichtathletik, Yelena Walser,
VfB-Gymnastikhalle unter der Tribüne, Teuringer Str. 2
Beginn: 12.02.2019 / 15mal (20 UE)
Gebühr: 56,00 € / 36,00 € (Mitglieder VfB Leicht.)

Kurs F19-VfBL2

Fitness-Mix (60+) – Kurs 2

Beweglichkeit und Kräftigung für den gesamten Körper mit Musik und Kleingeräten – für Männer und Frauen.

Dienstags, 9.30 Uhr – 10.30 Uhr

VfB FN – Leichtathletik, Yelena Walser,
VfB-Gymnastikhalle unter der Tribüne, Teuringer Str. 2
Beginn: 12.02.2019 / 15mal (20 UE)
Gebühr: 56,00 € / 36,00 € (Mitglieder VfB Leicht.)

Kurs F19-SVE5

Thai-Boxen (18+)

Thai-Boxen trainiert Ausdauer, Kraft und Koordination zugleich. Da auf den Kampf gegeneinander verzichtet, wird, ist es für Jung und Alt, für Mann oder Frau geeignet.

Mittwochs, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr

SV Ettenkirch, Sven Hirscher,
Fitness-Center SV Ettenkirch, Gregor-Schwake-Str. 9
Beginn: 13.02.2019 / 15mal (30 UE)
Gebühr: 99,00 € / 79,00 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs F19-TSG1

Bewegen statt schonen

Durch vielfältige Übungen wird das Herz- Kreislaufsystem in Bewegung gebracht. Schwerpunkt liegt auf einem moderaten Ausdauertraining. Sanfte Kräftigungs- und Dehnübungen runden das Programm ab. Dabei kommt auch der Spaßfaktor nicht zu kurz.

Mittwochs, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr

TSG Ailingen, Anita Müller,
Gymnastikraum TSG Ailingen, Leonie-Fürst-Str. 11
Beginn: 13.02.2019 / 10mal (13,4 UE)
Gebühr: 50,00 € / 35,00 € (Mitglieder TSG Ailingen)

Kurs F19-PSG6

Aerobic meets Workout

HerzKreislauf-, Kraft- und Beweglichkeitstraining. Gesundheitsorientierte Ausdauer-, Kräftigungs-, Koordinations- und Dehnungsübungen. Spaß haben, zur Musik auspowern und entspannen. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Mittwochs, 19.30 Uhr – 20.30 Uhr

PSG Friedrichshafen, Ellen Pottschie, Große Turnhalle Pestalozzischule, Scheffelstr. 20
Beginn: 13.02.2019 / 15mal (20 UE)
Gebühr: 56,00 € / 28,00 € (Mitglieder PSG (aktiv))

Kurs F19-VfB2

Fitness-Gymnastik für Frauen (65+)

Ganzkörpertraining durch Kräftigung, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination mit Musik und Kleingeräten.

Mittwochs, 20.00 Uhr – 21.00 Uhr

VfB Friedrichshafen, Michael Höllwarth,
VfB-Gymnastikhalle unter der Tribüne, Teuringer Str. 2
Beginn: 13.02.2019 / 17mal (22,7 UE)
Gebühr: 63,50 € / 40,80 € (Mitglieder VfB FN)

Kurs F19-SVE10

Men4XFit

Crosstraining für Männer 2 (18+)

mit Lang- und/ oder Kurzhantel. Eine Mischung aus Cross-Fitness, Intervall Training, Bodyweight,....für JederMann. Keine Choreo, keine Schrittfolge, Schweißfaktor garantiert! Für Anfänger sowie für Fortgeschrittene, da jeder sein Leistungspensum selbst bestimmt.

Mittwochs, 20.15 Uhr – 21.15 Uhr

SV Ettenkirch, Mona Foltan,
Fitness-Center SV Ettenkirch, Gregor-Schwake-Str. 9
Beginn: 13.02.2019 / 15mal (20 UE)
Gebühr: 89,00 € / 69,00 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs F19-SVE7

Functional Fitness Circuit (18+)

Ein Kurs mit Spaß-Quäl-Faktor, HIT, HIIT, Bodyweight, Langhantel, Kurzhantel, ebenso wie M.A.ex. KEINE Choreo oder Schrittfolge!

Donnerstags, 17.15 Uhr – 18.15 Uhr

SV Ettenkirch, Mona Foltan,
Fitness-Center SV Ettenkirch, Gregor-Schwake-Str. 9
Beginn: 14.02.2019 / 15mal (20 UE)
Gebühr: 89,00 € / 69,00 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs F19-SVE6

Fatburner (18+)

Begleitet von fetziger Musik, beginnen wir Herz-Kreislauf-Training und regen die Fettverbrennung an. Anschließend folgt ein abwechslungsreiches Kräftigungsprogramm für Rumpf, Beine und Arme. Abgerundet wird das Training mit Dehnungen oder Faszienrolle.

Donnerstags, 18.30 Uhr – 19.45 Uhr

SV Ettenkirch, Heike Thiemann,
Fitness-Center SV Ettenkirch, Gregor-Schwake-Str. 9
Beginn: 14.02.2019 / 15mal (25 UE)
Gebühr: 94,00 € / 74,00 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs F19-VFBS3

Fitness-Cocktail

Ein Mix aus Ausdauer und Kräftigung mit Zusatzgeräten. Zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination. Dehnung sowie Entspannung runden die Stunde ab. Das ganze mit 3 verschiedenen Trainerinnen.

Donnerstags, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr

VfB FN – Ski und Bergsport, Sonja Wiest,
Turnhalle Albert-Merglen-Schule, Heinrich-Heine-Str. 22
Beginn: 14.02.2019 / 15mal (20 UE)
Gebühr: 56,00 € / 0,00 € (Mitglieder VfB Bergsport)

Kurs F19-FCK1

Muskeltraining 18+

Workout für den ganzen Körper mit Schwerpunkt im Bereich Bauch-Beine-Po, Kräftigung in Verbindung mit Koordination, Beweglichkeit und Entspannungselementen.

Freitags, 9.00 Uhr – 10.00 Uhr

FC Klufftern 1933 e.V., Karina Farr,
Brunnisachhalle, Markdorfer Str. 108
Beginn: 15.02.2019 / 15mal (20 UE)
Gebühr: 56,00 € / 56,00 € (Mitglieder FCK)

Kurs F19-SVE13

Grit Series – Kurs 2 (18+)

Die LES MILLS GRIT™ Series besteht aus drei einzigartigen Programmen für enorme Fitness-Resultate in kurzer Zeit. 30 Minuten pure Herausforderung mit klarem Übungsablauf zu energiegeladener Musik.

Freitags, 16.30 Uhr – 17.00 Uhr

SV Ettenkirch, Mona Foltan,
Fitness-Center SV Ettenkirch, Gregor-Schwake-Str. 9
Beginn: 15.02.2019 / 15mal (10 UE)
Gebühr: 44,50 € / 34,50 € (Mitglieder SV Ettenkirch)



INTERSPORT[®]

BODENSEE-CENTER

Ailinger Straße 109 – 88046 Friedrichshafen

Kurs F19-SVE11

Hot Iron (18+)

Idealer Einstieg in das Langhanteltraining, und perfektes Ganzkörper-Training ohne viel „Tam Tam“. Ein klares Kraftausdauertraining bestehend aus Grundübungen mit der Langhantel. Einsteiger werden durch ein smartes Techniktraining herangeführt, während sich Fortgeschrittene durch entsprechende Gewichtswahl auslasten können. Gut geeignet, wenn BBP & Co. nicht mehr genügend Effekte bringen oder das Gerätetraining einen neuen Kick benötigt.

Freitags, 17.15 Uhr – 18.15 Uhr

SV Ettenkirch, Mona Foltan,
Fitness-Center SV Ettenkirch, Gregor-Schwake-Str. 9
Beginn: 15.02.2019 / 15mal (20 UE)
Gebühr: 89,00 € / 69,00 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Gesund durch die Woche

Kurs F19-Tur1

Qi Gong

Entspannen und beweglich bleiben mit ganzheitlichen, gymnastischen und mediativen Übungen; Steigerung der Lebensenergie.

Montags, 8.45 Uhr – 9.45 Uhr

Turnerschaft FN, Henriette Kürschner,
VfB-Gymnastikhalle unter der Tribüne, Teuringer Str. 2
Beginn: 11.02.2019 / 10mal (13,4 UE)
Gebühr: 37,60 € / 24,20 € (Mitglieder Turnerschaft)

Kurs F19-Tur2

Gesundheitsorientierte funktionelle Gymnastik (50+)

Aktives Rückentraining und Kräftigung der Bauch-, Schulter- u. Nackenmuskulatur.

Montags, 10.00 Uhr – 11.00 Uhr

Turnerschaft FN, Angelika Remmlinger,
VfB-Gymnastikhalle unter der Tribüne, Teuringer Str. 2
Beginn: 11.02.2019 / 10mal (13,4 UE)
Gebühr: 37,60 € / 24,20 € (Mitglieder Turnerschaft)

Kurs F19-Jud5

Tai Chi – Gesundheit und Lebensfreude (20+)

Charakteristisch für dieses komplexe System sind die verhältnismäßig einfachen, runden Bewegungen und deren medizinische Wirkung für die Erhaltung geistiger, seelischer und körperlicher Kraft.

Dienstags, 19.15 Uhr – 20.30 Uhr

Judo/ Ju-Jutsu Verein FN, Monika Herzog,
VfB-Gymnastikhalle unter der Tribüne, Teuringer Str. 2
Beginn: 12.02.2019 / 12mal (20UE)
Gebühr: 56,00 € / 0,00 € (Mitglieder Judo-Jujutsu Verein)

Kurs F19-VfBS2

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining



In diesem Workout stehen Haltung, Rumpf und Balance im Mittelpunkt. Das ganze kombiniert mit kontrollierte Atmung sowie Übungen für elastische Faszien. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. (Bitte Handtuch mitbringen.). Kurs ist „Sport pro Gesundheit“ zertifiziert und kann von den Krankenkassen bezuschusst bzw. übernommen werden.

Mittwochs, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr

VfB FN – Ski und Bergsport, Sonja Wiest,
Turnhalle Albert-Merglen-Schule, Heinrich-Heine-Str. 22
Beginn: 13.02.2019 / 12mal (24 UE)
Gebühr: 67,20 € / 43,20 € (Mitglieder VfB Bergsport)

Kurs F19-Tur3

Sitzgymnastik für Menschen mit Handicap

Abwechslungsreiches Bewegungsprogramm mit und ohne Handgeräte, Spaß an der Bewegung und in der Gruppe, Spielen und anschließender Entspannung.

Donnerstags, 16.00 Uhr – 17.00 Uhr

Turnerschaft FN, Angelika Döbell,
Bodensee-Sporthalle Versehrtenraum EG,
Katharinenstr. 28
Beginn: 14.02.2019 / 15mal (20 UE)
Gebühr: 56,00 € / 36,00 € (Mitglieder Turnerschaft)

Kurs F19-PSG1

Ganzheitliches Yoga 1

Mit Körperübungen (Asanas) erhalten wir den Körper kraftvoll und beweglich und lösen Verspannungen. Atemübungen und Tiefenentspannung erhöhen die Lebensenergie und führen zur inneren Ruhe und Harmonie. (Bitte Gymnastikmatte und Decke mitnehmen).

Donnerstags, 17.30 Uhr – 19.00 Uhr

PSG Friedrichshafen, Anita Vos,
Gymnastikhalle Merianschule, Merianstr. 2
Beginn: 14.02.2019 / 12mal (24 UE)
Gebühr: 67,20 € / 33,60 € (Mitglieder PSG (aktiv))

Kurs F19-TSG2

Yoga

Hier werden Körper und Seele in Einklang gebracht. Durch Körper- und Atemübungen sowie Tiefenentspannung kommt die Energie wieder ins Fließen. Dadurch wird ein Zustand tiefer Entspannung erlangt. Bitte eine Decke mitbringen!

Donnerstags, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr

TSG Ailingen, Christiane Friedrich,
Gymnastikraum TSG Ailingen, Leonie-Fürst-Str. 11
Beginn: 14.02.2019 / 10mal (20 UE)
Gebühr: 75,00 € / 52,50 € (Mitglieder TSG Ailingen)

Kurs F19-PSG2

Ganzheitliches Yoga 2

Mit Körperübungen (Asanas) erhalten wir den Körper kraftvoll und beweglich und lösen Verspannungen. Atemübungen und Tiefenentspannung erhöhen die Lebensenergie und führen zur inneren Ruhe und Harmonie. (Bitte Gymnastikmatte und Decke mitnehmen).

Donnerstags, 19.45 Uhr – 21.15 Uhr

PSG Friedrichshafen, Anita Vos,
Turnhalle Schnetzenhausen, Manzeller Str. 23
Beginn: 14.02.2019 / 12mal (24 UE)
Gebühr: 67,20 € / 33,60 € (Mitglieder PSG (aktiv))

Kurs F19-TSG3

Yoga

Hier werden Körper und Seele in Einklang gebracht. Durch Körper- und Atemübungen sowie Tiefenentspannung kommt die Energie wieder ins Fließen. Dadurch wird ein Zustand tiefer Entspannung erlangt. Bitte eine Decke mitbringen!

Freitags, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr

TSG Ailingen, Andreas Keller,
Gymnastikraum TSG Ailingen, Leonie-Fürst-Str. 11
Beginn: 15.02.2019 / 10mal (20 UE)
Gebühr: 75,00 € / 52,50 € (Mitglieder TSG Ailingen)

TRENDS UND FUN

Kurs F19-DAV3

Line Dance für Anfänger (18+)

Beim Line Dance sind Fitness, Spaß und Leidenschaft im gleichen Rhythmus. Wir tanzen auf aktuelle Popsongs und Country Musik. Jedes Lied hat seine eigene Choreografie, wir tanzen in Reihen und in die gleiche Richtung. Es werden Grundschritte und Motion gelehrt. Bitte saubere glatte Schuhe mit bringen.

Dienstags, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr

DAV Friedrichshafen, Gisela Wocher,
Turnhalle Albert-Merglen-Schule, Heinrich-Heine-Str. 22
Beginn: 30.04.2019 / 8mal (10,7 UE)
Gebühr: 29,90 € / 19,20 € (Mitglieder DAV FN)

Kurs F19-DAV4

Line Dance mit Vorkenntnissen (18+)

Beim Line Dance sind Fitness, Spaß und Leidenschaft im gleichen Rhythmus. Wir tanzen auf aktuelle Popsongs und Country Musik. Jedes Lied hat seine eigene Choreografie, wir tanzen in Reihen und in die gleiche Richtung. Es werden Grundschritte und Motion gelehrt. Bitte saubere glatte Schuhe mit bringen.

Dienstags, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr

DAV Friedrichshafen, Gisela Wocher,
Turnhalle Albert-Merglen-Schule, Heinrich-Heine-Str. 22
Beginn: 30.04.2019 / 8mal (10,7 UE)
Gebühr: 29,90 € / 19,20 € (Mitglieder DAV FN)

Kurs F19-Tur7

Trampolin für Erwachsene

Eine Kombination aus Spaß, Fitness u. gesundem Training auf dem Großtrampolin. Auch ein späterer Einstieg ist möglich.

Mittwochs, 19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Turnerschaft FN, Andreas Bänsch,
Turnhalle Schreienesch-Schule, Vogelsangstr. 23
Beginn: 13.02.2019 / 15mal (30 UE)
Gebühr: 84,00 € / 54,00 € (Mitglieder Turnerschaft)

Anzeige

Immer ein Volltreffer.



NETZ-3
Die Medienprofis

WWW.NETZ-3.DE

Kurs F19-DAV8

Einstieg in das Sportklettern (18+)

Mit Kletterscheinabnahme (Toprope und Vorstieg). Die Termine bauen aufeinander auf, ein späterer Einstieg ist nicht möglich. Gurt und Seile werden gestellt.

Dienstag 07.05.2019, 19.00 – 22.30 Uhr

Samstag 11.05.2019, 09.00 – 16.00 Uhr

Sonntag 12.05.2019, 18.00 – 22.00 Uhr

DAV Friedrichshafen, Patrice Schweyer,

DAV-Kletterhalle, Vogelsangstr. 21/1

Beginn: 07.05.2019 / 3mal (19,3 UE)

Gebühr: 65,70 € / 46,40 € (Mitglieder DAV FN)

Kurs F19-VfBK1

Kanu-Kurs für Anfänger

Praktische Einführung in die Grundtechnik des Kanufahrens sowie Info rund ums Paddeln. Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren. Schwimmkenntnisse sind erforderlich. Bitte Sportkleidung mitbringen, die nass werden kann. Der Kurs findet auch bei Regenwetter statt.

Samstag, 29.06.2018, 9.00 – 13.00 Uhr

Sonntag, 30.06.2018, 9.00 – 13.00 Uhr,

9.00 Uhr – 13.00 Uhr

VfB FN – Kanu, Rainer Pick,

Bootshaus Kanusport VfB, Am Seemoser Horn 18

Beginn: 29.06.2019 / 2mal (10,7 UE)

Gebühr: 36,30 € / 25,60 € (Mitglieder VfB FN-Kanu)

Hits für Kids von 1 bis 6 Jahren

Kurs F19-FCF1

Eltern-Kind-Turnen (2,5 – 4 Jahre)

Förderung der motorischen, kognitiven und sozialen Entwicklung beim Spielen und Toben mit den Eltern.

Montags, 17.15 Uhr – 18.15 Uhr

FC Friedrichshafen, Sigrid Hund,

Turnhalle Schreienesch-Schule, Vogelsangstr. 23

Beginn: 11.02.2019 / 12mal (16 UE)

Gebühr: 44,80 € / 28,80 € (Mitglieder FC FN)

Kurs F19-FCF2

Kinderturnen (4 – 6 Jahre)

Freude an der Bewegung durch Turnen an Groß- und Kleingeräten, Bewegungsgeschichten und Spiele.

Montags, 16.00 Uhr – 17.00 Uhr

FC Friedrichshafen, Sigrid Hund,

Turnhalle Schreienesch-Schule, Vogelsangstr. 23

Beginn: 11.02.2019 / 12mal (16 UE)

Gebühr: 44,80 € / 28,80 € (Mitglieder FC FN)

Hits für Kids ab 6 Jahren

Kurs F19-Jud1

Judo macht fit – für Kids (6 – 14 Jahre)

Selbstverteidigung ohne Aggressivität! Neben technischen Fähigkeiten, Kraft, Ausdauer und Koordination fördert Judo Fairness, Kameradschaft und Selbstbewusstsein.

Dienstags, 17.30 Uhr – 18.45 Uhr

Judo/ Ju-Jutsu Verein FN, Urban Hansen,

Bodensee-Sporthalle Judoraum 1. Stock, Katharinenstr. 28

Beginn: 12.02.2019 / 12mal (20UE)

Gebühr: 56,00 € / 0,00 € (Mitglieder Judo-Jujutsu Verein)

Kurs F19-PSG7

Fußball für Mädchen (10 – 12 Jahre)

Dribbeln, Passen, Tore schießen. Du hast Lust mit gleichaltrigen Mädchen im Team Fußball zu spielen, dann bist Du hier genau richtig.

Mittwochs, 16.30 Uhr – 18.00 Uhr

PSG Friedrichshafen, Markus Boese,

Große Turnhalle Pestalozzischule, Scheffelstr. 20

Beginn: 13.02.2019 / 10mal (20 UE)

Gebühr: 56,00 € / 36,00 € (Mitglieder PSG (aktiv))

Kurs F19-Jud6

Ju-Jutsu (ab 8 Jahren)

Die Kinder werden spielerisch an die Ju-Jutsu Techniken herangeführt. Ju-Jutsu ist ein modernes, offenes Selbstverteidigungssystem für die Praxis des täglichen Lebens sowie klassische Kampfkunst in einem. Ju-Jutsu als „sanfte Kunst“ basiert hauptsächlich auf Selbstverteidigungstechniken.

Freitags, 17.00 Uhr – 18.30 Uhr

Judo/ Ju-Jutsu Verein FN, Joachim Beck,

Bodensee-Sporthalle Judoraum 1. Stock, Katharinenstr. 28

Beginn: 15.02.2019 / 12mal (24)

Gebühr: 67,20 € / 0,00 € (Mitglieder Judo-Jujutsu Verein)

Kurs F19-FCK2

Fußballcamp in den Ferien (7 – 14 Jahre)

Vier Tage altersgerechtes Training für fußballbegeisterte Mädchen und Jungs, Fortgeschrittene und Anfänger sind herzlich willkommen. Das Camp bietet: Betreuung durch ausgebildete Trainer, zwei Trainingseinheiten pro Tag, Einteilung in Alters- bzw. Leistungsgruppen, Campshirt, Mittagessen, Getränke, Zwischenmahlzeiten. (Anmeldeschluss: 15.07.2019). Für das Campshirt geben Sie bitte bei der Anmeldung unter Kommentar die T-Shirt-Größe ihres Kindes – 104/110, 116/122, 124/128, 134/140, 146/152, 158/164 – an.

Dienstag – Freitag, 9.00 Uhr – 16.00 Uhr

FC Kluftern, Thomas Rauber,

Stadion FC Kluftern, Sportplatzstr.

Beginn: 30.07.2019 / 4 Tage (37,4 UE)

Gebühr: 149,00 € / 149,00 € (Mitglieder FCK)

Verbindliche Anmeldung (1 Anmeldung pro Teilnehmer)

Stadtverband Sporttreibender Vereine Friedrichshafen e. V. (SSV), Meistershofener Str. 10/1, 88045 Friedrichshafen,
 Tel.: 07541-9530039, Fax-Nr.: 07541-9530046, E-mail: info@sport-fn.de

Kurs Nr.	Kursbezeichnung	Mitglied des <u>ausführenden Vereins bzw. Abteilung</u> ?
		<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, in der Abteilung:
		<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, in der Abteilung:

Vorname/ Name **Kursteilnehmers**

Geburtsdatum des **Kursteilnehmers**

Straße / Hausnummer

Postleitzahl / Wohnort

Telefon-Nr. tagsüber:

Email:

Datum

Unterschrift

Ein Rücktritt von der Anmeldung ist **nur direkt nach dem ersten Termin des gebuchten Kurses** möglich. Die **Abmeldung muss dem Stadtverband Sporttreibender Vereine e. V. spätestens bis 3 Tage vor dem 2. Kurstermin** telefonisch unter der Nr. 07541-9530039 bzw. per Fax 07541-9530046 oder email: info@sport-fn.de mitgeteilt werden. Ausgenommen von dieser Regelung sind **Kompaktkurse und Wochenendkurse**. Hier ist ein Rücktritt nur **bis 7 Tage vor Kursbeginn** möglich. **Das Absagen bei der Kursleitung, sowie das Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung.** Erfolgt eine Abmeldung nicht fristgerecht, wird die Kursgebühr ausnahmslos fällig.

Die kompletten AGB und Informationen zum Datenschutz finden Sie auf der Homepage unter: www.sportkurse-fn.de

SEPA-Lastschrift-Rahmenmandat

Stadtverband Sporttreibender Vereine Friedrichshafen e.V. (SSV), Meistershofener Str. 10/1, 88045 Friedrichshafen
 Gläubiger ID: DE33ZZZ00000262439

Die Mandatsreferenz entnehmen Sie bitte Ihrem Kontoauszug.

Ich ermächtige den Stadtverband Sporttreibender Vereine Friedrichshafen e.V. (SSV) fällige Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom SSV auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Die Kursgebühr wird in der Regel nach Kursbeginn eingezogen. Ich bin damit einverstanden, dass zur Erleichterung des Zahlungsverkehrs die grundsätzliche 14-tägige Frist für die Information vor Einzug einer fälligen Zahlung bis auf 5 Tage vor Belastung verkürzt werden kann.

Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname/ Name **Kontoinhaber**

Straße/ Hausnummer

PLZ / Ort

Kreditinstitut

BIC

DE

IBAN

Ort/ Datum

Unterschrift des Kontoinhabers