

Stadtverband  
Sporttreibender Vereine  
Friedrichshafen



LINE DANCE | KLETTERN | KANU | ELTERN-KIND-TURNEN | KINDERSCHWIMMEN | JUDO | YOGA | FITNESS | U.V.M.

# KURSprogramm

der Häfler Sportvereine

Frühling/Sommer 2020

✓ Programm und Anmeldung  
auch im Internet unter:  
[www.sport-fn.de/ssv-kursprogramm](http://www.sport-fn.de/ssv-kursprogramm)

✓ Kursbeginn: ab 3. Februar 2020

✓ Kurse finden nicht in den Schulferien statt.

✓ Stadtverband Sporttreibender Vereine e.V.  
Telefon 07541 9530039 | [info@sport-fn.de](mailto:info@sport-fn.de)



Kurs F20-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: 03.02.20 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 89 € / 69 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs F20-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: 03.02.20 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 89 € / 69 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs F20-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: 03.02.20 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 89 € / 69 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs F20-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: 03.02.20 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 89 € / 69 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs F20-VfBS4

## Skigymnastik

Ziel unserer Skigymnastik ist es im Wesentlichen die Muskeln und Gelenke auf die ungewöhnliche Belastung des Wintersports vorzubereiten. Musik ist beim Training eine wichtige Rhythmus und Motivationshilfe.

**Montags, 20.00 Uhr – 21.00 Uhr**

VfB FN – Ski und Bergsport, Ilse Zirk,  
Graf-Soden-Schule, Meistershofener Str. 10  
Beginn: 03.02.20 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 56 € / 0 € (Mitglieder VfB Bergsport)

Kurs F20-SVE9

## Men4XFit Crosstraining für Männer 1 (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.

**Montags, 20.15 Uhr – 21.15 Uhr**

SV Ettenkirch, Mona Foltan,  
Fitness-Center SV Ettenkirch, Gregor-Schwake-Str. 9  
Beginn: 03.02.20 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 89 € / 69 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs F20-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: 11.02.20 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 56 € / 36 € (Mitglieder VfB Leichtathletik)

Kurs F20-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: 11.02.20 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 56 € / 36 € (Mitglieder VfB Leichtathletik)

Kurs F20-SVE12

## **LesMills 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: 04.02.20 / 15mal (10 UE)  
Gebühr: 44,50 € / 34,50 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs F20-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: 04.02.20 / 14mal (18,7 UE)  
Gebühr: 52,30 € / 0 € (Mitglieder Judo-Jujutsu Verein)

-Anzeige-

Immer ein Volltreffer.



Kurs F20-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-Jutsu Verein FN, Nadine Braun,  
VfB-Gymnastikhalle unter der Tribüne, Teuringer Str. 2  
Beginn: 16.06.20 / 7mal (9,3 UE)  
Gebühr: 26,10 € / 0 € (Mitglieder Judo-Jujutsu Verein)

Kurs F20-SVE14

## **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.

**Dienstags, 18.15 Uhr – 19.15 Uhr**

SV Ettenkirch, Mona Foltan,  
Fitness-Center SV Ettenkirch, Gregor-Schwake-Str. 9  
Beginn: 04.02.20 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 89 € / 69 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs F20-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: 04.02.20 / 15mal (30 UE)  
Gebühr: 84 € / 54 € (Mitglieder Turnerschaft)

Kurs F20-SVES

## Fitness-Boxen (16+)

Fitness-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, 19.05 Uhr – 20.10 Uhr**

SV Ettenkirch, Sven Hirscher,  
Fitness-Center SV Ettenkirch, Gregor-Schwake-Str. 9  
Beginn: 05.02.20 / 15mal (21,7 UE)  
Gebühr: 96,40 € / 74,80 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs F20-SVE15

## LesMills Tone

LES MILLS TONE beinhaltet einen Mix aus Übungen, um den ganzen Körper zu trainieren und die Herzfrequenz zu erhöhen.

**Mittwochs, 19.15 Uhr – 20.00 Uhr**

SV Ettenkirch, Charline Ponader,  
Fitness-Center SV Ettenkirch, Gregor-Schwake-Str. 9  
Beginn: 05.02.20 / 15mal (15 UE)  
Gebühr: 66,80 € / 51,80 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs F20-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: 05.02.20 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 56 € / 28 € (Mitglieder aktiv PSG)

Kurs F20-VfB2

## Fitness-Gymnastik (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: 05.02.20 / 10mal (13,4 UE)  
Gebühr: 37,50 € / 24 € (Mitglieder VfB FN)

Kurs F20-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: 05.02.20 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 89 € / 69 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs F20-SVE7

## Workout-Variationen

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: 06.02.20 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 89 € / 69 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs F20-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: 06.02.20 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 56 € / 0 € (Mitglieder VfB Bergsport)

Kurs F20-ATC1

## Zumba

Zumba ist ein lateinamerikanisches Tanz-Fitness-Workout, ein begeisterndes und effektives Fitness-System für jedermann, Tänzer und Nichttänzer! Basierend auf unterschiedlichen latein-amerikanischen Rhythmen erreicht man eine einzigartige Balance von Koordination, Konditionsverbesserung und Muskelaufbau.

**Donnerstags, 19.15 Uhr – 20.15 Uhr**

ATC Graf Zeppelin FN e.V., Sabine Haggenmüller,  
Festhalle FN-Fischbach, Zeppelinstr. 270  
Beginn: 06.02.20 / 12mal (16 UE)  
Gebühr: 44,80 € / 0 € (Mitglieder ATC Graf Zeppelin)

## Kurs F20-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 Kluffern 1933 e.V., Karina Farr,  
Brunnisachhalle, Markdorfer Str. 108  
Beginn: 07.02.20 / 10mal (13,4 UE)  
Gebühr: 37,30 € / 37,30 € (Mitglieder FCK)

## Kurs F20-SVE13

### LesMills 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: 07.02.20 / 15mal (10 UE)  
Gebühr: 44,50 € / 34,50 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

## Kurs F20-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, 18.15 Uhr – 19.15 Uhr

SV Ettenkirch, Mona Foltan,  
Fitness-Center SV Ettenkirch, Gregor-Schwake-Str. 9  
Beginn: 07.02.20 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 89 € / 69 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

## Gesund durch die Woche

## Kurs F20-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: 03.02.20 / 12mal (16 UE)  
Gebühr: 44,80 € / 28,80 € (Mitglieder Turnerschaft)

## Kurs F20-Tur2

### Gesundheitsorientierte funktionelle Gymnastik

Aktives Rückentraining und Kräftigung der Bauch-, Schulter- u. Nackenmuskulatur. (50+)

#### Montags, 10.00 Uhr – 11.00 Uhr

Turnerschaft FN, Angelika Remmlinger,  
VfB-Gymnastikhalle unter der Tribüne, Teuringer Str. 2  
Beginn: 03.02.20 / 12mal (16 UE)  
Gebühr: 44,80 € / 28,80 € (Mitglieder Turnerschaft)

## Kurs F20-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: 04.02.20 / 12mal (20 UE)  
Gebühr: 56 € / 0 € (Mitglieder Judo-Jujutsu Verein)

## Kurs F20-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: 05.02.20 / 12mal (24 UE)  
Gebühr: 67,20 € / 43,20 € (Mitglieder VfB Bergsport)

## Kurs F20-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: 06.02.20 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 56 € / 36 € (Mitglieder Turnerschaft)



sparkasse-bodensee.de

## Wir unterstützen den Sport in unserer Region.



### Kurs F20-PSG1

#### 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: 13.02.20 / 10mal (20 UE)  
Gebühr: 56 € / 28 € (Mitglieder aktiv PSG)

### Kurs F20-PSG2

#### 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: 13.02.20 / 10mal (20 UE)  
Gebühr: 56 € / 28 € (Mitglieder aktiv PSG)

### Kurs F20-DAV5

#### Yoga mit Vorkenntnissen – Kurs 1

Erarbeiten der wichtigsten Bewegungsabläufe und Atemtechniken, um den Körper beweglicher und den Geist ruhiger werden zu lassen – Schwerpunkt Bewegung (bitte Matte und Sitzkissen mitbringen).

**Freitags, 8.30 Uhr – 9.45 Uhr**

DAV Friedrichshafen, Ursula Klane,  
Bodensee-Sporthalle Judoraum 1. Stock, Katharinenstr. 28  
Beginn: 06.03.20 / 12mal (20 UE)  
Gebühr: 56 € / 36 € (Mitglieder DAV FN)

### Kurs F20-DAV6

#### Yoga mit Vorkenntnissen – Kurs 2

Erarbeiten der wichtigsten Bewegungsabläufe und Atemtechniken, um den Körper beweglicher und den Geist ruhiger werden zu lassen – Schwerpunkt Entspannung, (bitte Matte und Sitzkissen mitbringen).

**Freitags, 10.00 Uhr – 11.15 Uhr**

DAV Friedrichshafen, Ursula Klane,  
Bodensee-Sporthalle Judoraum 1. Stock, Katharinenstr. 28  
Beginn: 06.03.20 / 12mal (20 UE)  
Gebühr: 56 € / 36 € (Mitglieder DAV FN)

## TRENDS UND FUN

### Kurs F20-DAV3

#### Line Dance mit Vorkenntnissen (18+)

Für Teilnehmer die bereits 2 Kurse besucht haben und ihr Tanzrepertoire erweitern möchten. Wir tanzen Beginner und Improver Tänze. Bitte saubere und glatte Schuhe mitbringen.

**Dienstags, 18.15 Uhr – 19.45 Uhr**

DAV Friedrichshafen, Gisela Wocher,  
Turnhalle Albert-Merglen-Schule, Heinrich-Heine-Str. 22  
Beginn: 04.02.20 / 12mal (16 UE)  
Gebühr: 44,80 € / 28,80 € (Mitglieder DAV FN)

### Kurs F20-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 03.03.2020: 19:00 – 22:30 Uhr**

**Samstag 07.03.2020: 09:00 – 16:00 Uhr**

**Sonntag 08.03.2020: 18:00 – 22:00 Uhr**

DAV Friedrichshafen, Patrice Schwyer,  
DAV-Kletterhalle, Vogelsangstr. 21/1  
Beginn: 03.03.20 / 3mal (19,3 UE)  
Gebühr: 65,70 € / 46,40 € (Mitglieder DAV FN)

Kurs F20-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, 20.06.2020, 9.00 Uhr – 13.30 Uhr**  
**Sonntag, 21.06.2020, 9.00 Uhr – 13.30 Uhr**

VfB FN – Kanu, Rainer Pick,  
Bootshaus Kanusport VfB, Am Seemoser Horn 18  
Beginn: 20.06.20 / 2mal (10,7 UE)  
Gebühr: 36,30 € / 25,60 € (Mitglieder VfB FN-Kanu)

## HITS FÜR KIDS BIS 4 JAHRE

F20-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: 10.02.2020 / 11mal (14,7 UE)  
Gebühr: 41 € / 26,40 € (Mitglieder FC FN)

## HITS FÜR KIDS AB 6 JAHREN

Kurs F20-Jud1

### Judo macht fit – für Kids (7 – 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: 04.02.20 / 12mal (20 UE)  
Gebühr: 56 € / 0 € (Mitglieder Judo-Jujutsu Verein)

Kurs F20-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: 07.02.20 / 12mal (24 UE)  
Gebühr: 67,20 € / 0 € (Mitglieder Judo-Jujutsu Verein)

Kurs F20-VfBF2

## Degenfechten (7 – 11 Jahre)

In diesem Kurs erlernt ihr die Grundlagen des Degenfechtens. Der Reiz am Fechten liegt in der direkten Auseinandersetzung mit dem Gegner. Geschicklichkeit, Reaktionsschnelligkeit, Nervenstärke und Cleverness sind Eigenschaften, die durch das Fechten gefördert werden. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Freitags, 18.30 Uhr – 20.00 Uhr**

VfB FN – Fechten, Britta Amann,  
Kleine Turnhalle Pestalozzischule, Scheffelstr. 20  
Beginn: 07.02.20 / 10mal (20 UE)  
Gebühr: 56 € / 36 € (für Mitglieder des VfB)

Kurs F20-WTSV1

### Schwimmkurs – Gruppe 1 (6 – 12 Jahre)

Freude am Schwimmen und Tauchen! Hier kannst du schwimmen, dich wie ein Fisch im Wasser bewegen und mit Flossen schwimmen lernen. Folgende Vorkenntnisse solltest Du haben: 25 m frei schwimmen können, Spaß am Tauchen im stehtiefen Wasser. Ziel dieses Kurses ist das Jugend-Schwimmabzeichen Bronze.

**Samstags, 15.30 Uhr – 16.30 Uhr**

Württembergischer Tauchsportverein FN, Karl und Maria Kühner, Sportbad, Sportpark 1  
Beginn: 01.02.20 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 120 € / 75 € (Mitglieder WTSV)

Kurs F20-WTSV2

### Schwimmkurs – Gruppe 2 (6 – 12 Jahre)

Freude am Schwimmen und Tauchen! Hier kannst du schwimmen, dich wie ein Fisch im Wasser bewegen und mit Flossen schwimmen lernen. Folgende Vorkenntnisse solltest Du haben: 25 m frei schwimmen können, Spaß am Tauchen im stehtiefen Wasser. Ziel dieses Kurses ist das Jugend-Schwimmabzeichen Bronze.

**Samstags, 17.00 Uhr – 18.00 Uhr**

Württembergischer Tauchsportverein FN, Karl und Maria Kühner, Sportbad, Sportpark 1  
Beginn: 01.02.20 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 120 € / 75 € (Mitglieder WTSV)

Kurs F20-FCKF2

### Fußballcamp in den Ferien (7 – 14 Jahre)

Vier Tage 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 an.

**Dienstag – Freitag, 9.00 Uhr – 16.00 Uhr**

FC Kluffern 1933 e.V., Thomas Rauber,  
Stadion FC Kluffern, Sportplatzstr.  
Beginn: 04.08.20 / 4 Tage (37,4 UE)  
Gebühr: 149 € / 149 € (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](mailto: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](mailto: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.sport-fn.de](http://www.sport-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** \_\_\_\_\_