

Stadtverband  
Sporttreibender Vereine  
Friedrichshafen



LINE DANCE | KLETTERN | TRAMPOLIN | KINDERTURNEN | APNOE-TAUCHEN | JUDO | YOGA | FITNESS | U.V.M.

# KURSPROGRAMM

## der Häfler Sportvereine **Herbst/Winter 2018**



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

✓ Kursbeginn: ab 17. September 2018

✓ Kurse finden nicht in den Schulferien statt.

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



## fit durch die woche

Kurs H18-SVE1

### Step-Aerobic (18+)

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-Straße 9  
Beginn: 17.09.18 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 89,00 € / 69,00 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs H18-SVE2

### Bodystyling mit Wirbelsäulenprävention (18+)

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-Straße 9  
Beginn: 17.09.18 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 89,00 € / 69,00 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs H18-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-Straße 9  
Beginn: 17.09.18 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 89,00 € / 69,00 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs H18-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-Straße 9  
Beginn: 17.09.18 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 89,00 € / 69,00 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs H18-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, Scheffelstraße 20  
Beginn: 24.09.18 / 12mal (24 UE)  
Gebühr: 67,20 € / 0,00 € (Mitglieder PSG (aktiv))

Kurs H18-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-Straße 9  
Beginn: 17.09.18 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 89,00 € / 69,00 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs H18-VfBL1

### Fitness-Mix (60+) – Kurs 1

Beweglichkeit und Kräftigung für den gesamten Körper mit Musik und Kleingeräten – für H18-VfBS2 Männer und Frauen.

**Dienstags, 8.30 Uhr – 9.30 Uhr**

VfB FN – Leichtathletik, Yelena Walser,  
VfB-Gymnastikhalle unter der Tribüne, Teuringerstraße 2  
Beginn: 18.09.18 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 56,00 € / 36,00 € (Mitglieder VfB Leicht.)

Kurs H18-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, Teuringerstraße 2  
Beginn: 18.09.18 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 56,00 € / 36,00 € (Mitglieder VfB Leicht.)

Anzeige-

Immer ein Volltreffer.



**NETZ-3**  
Die Medienprofis  
[WWW.NETZ-3.DE](http://WWW.NETZ-3.DE)

## Kurs H18-DAV2

### Faszio – das ganzheitliche Faszientraining (18+)

Wir arbeiten mit den 7 Strategien des Faszientrainings: Rumpfstabilisation, Dehnfähigkeit, Geschmeidigkeit, Wahrnehmung, Elastizität, Lösende Technik, Regeneration. Ein Training, das Spaß macht und dich deine Grenzen spüren lässt. (DAV-Mitglieder buchen den Kurs bitte direkt bei der Kursleiterin.)

#### **Dienstags, 17.00 Uhr – 18.00 Uhr**

DAV Friedrichshafen, Gisela Woher,  
Turnhalle Albert-Merglen-Schule, Heinrich-Heine-Str. 22  
Beginn: 06.11.18 / 18mal (24 UE)  
Gebühr: 67,20 € / 67,20 € (Mitglieder DAV FN)

## Kurs H18-Jud3

### Thay Bo

Mit einer Kombination aus Aerobic-Schritten und Kampfsport-Elementen zu fetziger Musik wird das Herzkreislaufsystem angeregt und die Kondition verbessert. Mann und Frau willkommen.

#### **Dienstags, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr**

Judo/ Ju-Jutsu Verein FN, Nadine Braun,  
VfB-Gymnastikhalle unter der Tribüne, Teuringerstraße 2  
Beginn: 18.09.18 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 56,00 € / 0,00 € (Mitgl. Judo-Jujutsu Verein)

## Kurs H18-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-Straße 9  
Beginn: 18.09.18 / 15mal (30 UE)  
Gebühr: 99,00 € / 79,00 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

## Kurs H18-Tur4

### Spaß am Sport (25+)

Abwechslungsreiches Training für Frauen und Männer zwischen 25 und 60. Ein Mix aus Aerobic, Intervall und Zirkeltraining. Bewegen – Kräftigen – Entspannen, tu deinem Körper etwas Gutes!

#### **Dienstags, 19.30 Uhr – 21.00 Uhr**

Turnerschaft FN, Tanja Gaissmaier,  
Turnhalle Graf-Soden-Schule, Meistershofener Straße 10  
Beginn: 18.09.18 / 15mal (30 UE)  
Gebühr: 84,00 € / 0,00 € (Mitglieder Turnerschaft)

## Kurs H18-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-Straße 9  
Beginn: 19.09.18 / 15mal (30 UE)  
Gebühr: 99,00 € / 79,00 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

## Kurs H18-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 Pottschien,  
Große Turnhalle Pestalozzischule, Scheffelstraße 20  
Beginn: 19.09.18 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 56,00 € / 28,00 € (Mitglieder PSG (aktiv))

## Kurs H18-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, Teuringerstraße 2  
Beginn: 19.09.18 / 17mal (22,7 UE)  
Gebühr: 63,50 € / 40,80 € (Mitglieder VfB FN)

## Kurs H18-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-Straße 9  
Beginn: 19.09.18 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 89,00 € / 69,00 € (Mitglieder SV Ettenkirch)



# Sparkasse Bodensee

Kurs H18-VfB1

## **Fitness-Gymnastik (65+)**

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

**Donnerstags, 9.00 Uhr – 10.00 Uhr**

VfB Friedrichshafen, Michael Höllwarth,  
VfB-Gymnastikhalle unter der Tribüne, Teuringerstraße 2  
Beginn: 20.09.18 / 17mal (22,67 UE)  
Gebühr: 63,50 € / 40,80 € (Mitglieder VfB FN)

Kurs H18-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-Straße 9  
Beginn: 20.09.18 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 89,00 € / 69,00 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs H18-SVE6

## **Fatburner (18+)**

Begleitet von fetziger Musik, beginnen wir mit 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-Straße 9  
Beginn: 20.09.18 / 15mal (25 UE)  
Gebühr: 94,00 € / 74,00 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs H18-FCK3

## **Leichtathletik (17+)**

Du bist Jugendlicher/ Erwachsener und willst einfach draußen mit Gleichgesinnten trainieren, dann bist Du hier genau richtig.

**Donnerstags, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr**

FC Kluftern 1933 e.V., Bastian Hauk-Jegen,  
Stadion FC Kluftern, Sportplatzstraße  
Beginn: 20.09.18 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 48,00 €

Kurs H18-VfBS3

## **Fitness-Cocktail für Frauen und Männer**

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: 20.09.18 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 56,00 € / 0,00 € (Mitglieder VfB Bergsport)

Kurs H18-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-Straße 9  
Beginn: 21.09.18 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 89,00 € / 69,00 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs H18-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, Markdorferstraße 108  
Beginn: 21.09.18 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 56,00 €

## Gesund durch die Woche

Kurs H18-Jud5

### Tai Chi Gesundheit und Lebensfreude (25+)

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, Teuringerstraße 2  
Beginn: 18.09.18 / 12mal (20UE)  
Gebühr: 56,00 € / 0,00 € (Mitgl. Judo-Jujutsu Verein)

Kurs H18-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: 19.09.18 / 12mal (24 UE)  
Gebühr: 67,20 € / 43,20 € (Mitglieder VfB Bergsport)

Kurs H18-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,  
Katharinenstraße 28  
Beginn: 20.09.18 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 48,00 € / 34,00 € (Mitglieder Turnerschaft)

Kurs H18-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, Merianstraße 2  
Beginn: 20.09.18 / 15mal (30 UE)  
Gebühr: 84,00 € / 42,00 € (Mitglieder PSG (aktiv))

Kurs H18-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, Manzellerstraße 23  
Beginn: 20.09.18 / 15mal (30 UE)  
Gebühr: 84,00 € / 42,00 € (Mitglieder PSG (aktiv))

urs H18-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, 9.00 Uhr – 10.15 Uhr**

DAV Friedrichshafen, Carola Fischkeller,  
Bodensee-Sporthalle Judoraum 1. Stock,  
Katharinenstraße 28  
Beginn: 21.09.18 / 12mal (20 UE)  
Gebühr: 56,00 € / 36,00 € (Mitglieder DAV FN)

Kurs H18-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, 10.30 Uhr – 11.45 Uhr**

DAV Friedrichshafen, Carola Fischkeller,  
Bodensee-Sporthalle Judoraum 1. Stock,  
Katharinenstraße 28  
Beginn: 21.09.18 / 12mal (20 UE)  
Gebühr: 56,00 € / 36,00 € (Mitglieder DAV FN)

Kurs H18-DAV1

## 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 Grundschrirte und Motion gelehrt. Bitte saubere glatte Schuhe mit bringen.

**Montags, 16.45 – 18.15 Uhr**

DAV Friedrichshafen, Gisela Wocher, Sporthalle Berufsschulzentrum Halle 1, Steinbeisstr. 26  
Beginn: 17.09.18 / 6mal (12 UE)  
Gebühr: 33,60 € / 21,60 € (Mitglieder DAV FN)

Kurs H18-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 Grundschrirte 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: 06.11.18 / 18mal (24 UE)  
Gebühr: 67,20 € / 43,20 € (Mitglieder DAV FN)

Kurs H18-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 Grundschrirte 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: 06.11.18 / 18mal (24 UE)  
Gebühr: 67,20 € / 43,20 € (Mitglieder DAV FN)

Kurs H18-TSC5

## Apnoe-Tauchen (18+)

Kennenlernen der ältesten und ursprünglichsten Form des Tauchens. Mit einem Atemzug die Unterwasserwelt genießen oder sich in den verschiedenen „Freediving“ Disziplinen herausfordern, gilt es mental und körperlich zu meistern. Wir schnuppern in diese Sportart mit den Disziplinen Statik (Zeittauchen) und Dynamik (Streckentauchen mit Flossen) hinein und erfahren die freie Art des Tauchens. Bitte Taucher-/ Schwimmbrille und Schnorchel mitbringen.

**Dienstags, 19.00 Uhr – 21.15 Uhr**

TSC Friedrichshafen, Patrick Fuchs, Hallenbad FN, Ehlerstraße 10  
Beginn: 13.11.18 / 2mal (5,34 UE)  
Gebühr: 25,00 €

Kurs H18-VFBB1

## Fechten mit historischen Duelldegen (16+)

Erlernen der Grundlagen des Fechtens mit dem Florett und historischen Duelldegen (Hofdegen, Smallsword). Erleben Sie Nervenkitzel ohne Risiko und verbessern Sie ganz nebenbei Fitness, Koordination, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Ausrüstung wird vom Verein gestellt. Inhalte: Einführung ins Fechten, Besonderheiten des Duellfechtens, Übungen, Fechtstellung und Beinarbeit, Angriff und Verteidigung, Strategie und Taktik.

**Dienstags, 20.00 Uhr – 21.30 Uhr**

VfB FN – Fechten, Michael Pieraccini  
Kleine Turnhalle Pestalozzischule, Scheffelstraße 20  
Beginn: 18.09.18 / 10mal (20 UE)  
Gebühr: 56,00 € / 36,00 € (Mitglieder des VfB)

Kurs H18-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 20.11.2018: 19.00 – 22.30 Uhr**

**Samstag 24.11.2018: 09.00 – 16.00 Uhr**

**Sonntag 25.11.2018: 18.00 – 22.00 Uhr**

DAV Friedrichshafen, Patrice Schweyer,  
DAV-Kletterhalle, Vogelsangstraße 21/1

Beginn: 20.11.18 / 3mal (19,3 UE)

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

## HITS FÜR KIDS VON 1 BIS 6 JAHREN

Kurs H18-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, Vogelsangstraße 23  
Beginn: 17.09.18 / 12mal (16 UE)

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

Kurs H18-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, Vogelsangstraße 23  
Beginn: 17.09.18 / 12mal (16 UE)

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

## HITS FÜR KIDS AB 6 JAHREN

Kurs H18-FCK5

## Theater/ Akrobatik (ca. 9 – 13 Jahre)

Wolltest Du schon immer mal coole Tricks können? Schon immer mal jonglieren oder Pyramiden und andere schwierige Kunststücke lernen? Dann bist Du hier genau richtig!

**Mittwochs, 16.00 Uhr – 17.30 Uhr**

FC Kluftern 1933 e.V., Petra Reim-Bergmann,  
Brunnisachhalle, Markdorferstraße 108  
Beginn: 19.09.18 / 15mal (30 UE)

Gebühr: 54,00 €

Kurs H18-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.

**Donnerstags, 17.30 Uhr – 18.45 Uhr**

Judo/Ju-Jutsu Verein FN, Andreas Lieber,  
Bodensee-Sporthalle Judoraum 1. Stock,  
Katharinenstraße 28

Beginn: 20.09.18 / 12mal (20UE)

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

Kurs H18-Jud6

## Ju-Jutsu (ab 8 Jahren)

Die Kinder werden spielerisch an die Ju-Jutsu Techniken herangeführt. Dabei steht anfangs nicht die Selbstverteidigung sondern der Umgang mit anderen Kindern, Koordination, Selbstbehauptung und Selbstvertrauen im Vordergrund. Zusätzlich werden Fallschule, Würfe und Hebel wie im Judo so wie einfache Schlagtechniken auf Praten aus dem Karate gelehrt.

**Freitags, 17.00 Uhr – 18.30 Uhr**

Judo/ Ju-Jutsu Verein FN, Joachim Beck,  
Bodensee-Sporthalle Judoraum 1. Stock,  
Katharinenstraße 28

Beginn: 21.09.18 / 12mal (24)

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

Kurs H18-Tur5

## Trampolin-Turnen (ab 7 Jahre)

Förderung von Gleichgewicht, Koordination, Kraft und Ausdauer.

**Freitags, 17.00 Uhr – 19.00 Uhr**

Turnerschaft FN, Petra Akata,  
Turnhalle Schreienesch-Schule, Vogelsangstraße 23  
Beginn: 21.09.18 / 10mal (26,7 UE)

Gebühr: 74,70 € / 48,00 € (für Mitgl. der Turnerschaft)

Kurs H18-VfBF2

## Degenfechten (7 – 11 Jahre)

Erlernen der Grundlagen des Degenfechtens für Jungen und Mädchen. Der Reiz am Fechten liegt in der direkten Auseinandersetzung mit dem Gegner. Geschicklichkeit, Reaktionsschnelligkeit, Nervenstärke und Cleverness werden dabei gefördert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Die Fechtausrüstung wird für die Dauer des Kurses kostenlos zur Verfügung gestellt. Inhalte: Einführung Sportfechten, Übungen, Fechtstellung und Bearbeit, Angriff und Verteidigung.

**Freitags, 18.30 Uhr – 20.00 Uhr**

VfB FN – Fechten, Britta Amann,  
Kleine Turnhalle Pestalozzischule, Scheffelstraße 20  
Beginn: 21.09.18 / 10mal (20 UE)

Gebühr: 56,00 € / 36,00 € (für Mitglieder des VfB)



**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.sportkurse-fn.de](http://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