

Stadtverband  
Sporttreibender Vereine  
Friedrichshafen



LINE DANCE | KLETTERN | TRAMPOLIN | KINDERTURNEN | KINDESCHWIMMEN | JUDO | YOGA | FITNESS | U.V.M.

# KURSPROGRAMM

der Häfler Sportvereine

Herbst/Winter 2019

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

✓ Kursbeginn: ab 14. September 2019

✓ 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 H19-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: 16.09.19 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 89 € / 69 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs H19-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: 16.09.19 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 89 € / 69 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs H19-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: 16.09.19 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 89 € / 69 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs H19-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: 16.09.19 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 89 € / 69 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs H19-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: 16.09.19 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 56 € / 0 € (Mitglieder VfB Bergsport)

Kurs H19-SVE9

### Men4XFit Crosstraining für Männer (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: 16.09.19 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 89 € / 69 € (Mitglieder SV Ettenkirch)



## Kurs H19-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: 17.09.19 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 56 € / 36 € (Mitglieder VfB Leichtathletik)

## Kurs H19-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: 17.09.19 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 56 € / 36 € (Mitglieder VfB Leichtathletik)

## Kurs H19-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 Wocher,  
Turnhalle Albert-Merglen-Schule, Heinrich-Heine-Str. 22  
Beginn: 05.11.19 / 17mal (22,7 UE)  
Gebühr: 63,50 €

## Kurs H19-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: 17.09.19 / 15mal (10 UE)  
Gebühr: 44,50 € / 34,50 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

## Kurs H19-Jud3

### **Thay Bo**

Die Verbindung aus Panches 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: 17.09.19 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 56 € / 0 € (Mitglieder Judo-Jujutsu Verein FN)

## Kurs H19-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: 18.09.19 / 15mal (30 UE)  
Gebühr: 99 € / 79 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

## Kurs H19-TSG1

### **Bewegen statt schonen**

Durch vielfältige Übungen wird das Herz-Kreislauftsystem in Bewegung gebracht. Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining. Kräftigungs- und Dehnübungen runden das Programm ab. Dabei kommt der Spassfaktor nicht zu kurz.

#### **Mittwochs, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr**

TSG Ailingen, Anita Müller,  
Gymnastikraum TSG Ailingen, Leonie-Fürst-Str. 11  
Beginn: 18.09.19 / 10mal (13,4 UE)  
Gebühr: 50 € / 35 € (Mitglieder TSG Ailingen)

## Kurs H19-TSG4

### **Pump your Body**

Rhythmisches Ganzkörper-Workout für Mann und Frau mit einfachen Bewegungsabläufen zu energiegeladener Musik. Body Pump ist effektiv und verbessert die gesamte Fitness durch Training mit Hanteln.

#### **Mittwochs, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr**

TSG Ailingen, Conny Geiselhard,  
Gymnastikraum TSG Ailingen, Leonie-Fürst-Str. 11  
Beginn: 18.09.19 / 10mal (13,4 UE)  
Gebühr: 50 € / 35 € (Mitglieder TSG Ailingen)

## Kurs H19-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: 18.09.19 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 56 € / 28 € (Mitglieder aktiv PSG)

Kurs H19-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: 18.09.19 / 17mal (22,7 UE)  
Gebühr: 63,50 € / 40,80 € (Mitglieder VfB)

Kurs H19-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: 18.09.19 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 89 € / 69 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs H19-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: 19.09.19 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 89 € / 69 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs H19-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: 19.09.19 / 15mal (25 UE)  
Gebühr: 94 € / 74 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs H19-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.

Anzeige

Immer ein Volltreffer.



**Donnerstags, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr**

VfB FN – Ski und Bergsport, Sonja Wiest,  
Turnhalle Albert-Merglen-Schule, Heinrich-Heine-Str. 22  
Beginn: 19.09.19 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 56 € / 0 € (Mitglieder VfB Bergsport)

Kurs H19-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, 19.30 Uhr – 20.30 Uhr**

ATC Graf Zeppelin FN e.V., Sabine Haggenmüller,  
Festhalle FN-Fischbach, Zeppelinstr. 270  
Beginn: 19.09.19 / 12mal (16 UE)  
Gebühr: 44,80 € / 0 € (Mitglieder ATC Graf Zeppelin)

Kurs H19-TSG2

## Bewegen statt schonen

Durch vielfältige Übungen wird das Herz-Kreislauftsystem in Bewegung gebracht. Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining. Kräftigungs- und Dehnübungen runden das Programm ab. Dabei kommt der Spassfaktor nicht zu kurz.

**Freitags, 9.30 Uhr – 10.30 Uhr**

TSG Ailingen, Kristin Brauchle,  
Gymnastikraum TSG Ailingen, Leonie-Fürst-Str. 11  
Beginn: 13.09.19 / 10mal (13,4 UE)  
Gebühr: 50 € / 35 € (Mitglieder TSG Ailingen)

Kurs H19-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: 20.09.19 / 15mal (10 UE)  
Gebühr: 44,50 € / 34,50 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

Kurs H19-SVE11

### **Hot Iron (18+)**

Idealer Einstieg in das Langhanteltraining und perfektes Ganzkörper-Training. Ein klares Kraftausdauertraining bestehend aus Grundübungen. 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: 20.09.19 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 89 € / 69 € (Mitglieder SV Ettenkirch)

## **gesund durch die woche**

Kurs H19-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: 23.09.19 / 12mal (16 UE)  
Gebühr: 44,80 € / 28,80 € (Mitglieder Turnerschaft)

Kurs H19-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: 23.09.19 / 12mal (16 UE)  
Gebühr: 44,80 € / 28,80 € (Mitglieder Turnerschaft)

Kurs H19-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: 17.09.19 / 12mal (20 UE)  
Gebühr: 56 € / 0 € (Mitglieder Judo-Jujutsu Verein FN)

Kurs H19-VfBS2

### **Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining**

In diesem Workout stehen Haltung, Rumpf und Balance im Mittelpunkt. Das ganze kombiniert mit kontrollierter 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: 25.09.19 / 12mal (24 UE)  
Gebühr: 67,20 € / 43,20 € (Mitglieder VfB Bergsport)

Kurs H19-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. 22  
Beginn: 19.09.19 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 56 € / 36 € (Mitglieder Turnerschaft)

Kurs H19-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: 19.09.19 / 15mal (30 UE)  
Gebühr: 84 € / 42 € (Mitglieder aktiv PSG)

Kurs H19-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: 19.09.19 / 15mal (30 UE)  
Gebühr: 84 € / 42 € (Mitglieder aktiv PSG)

### **Kurs H19-TSG3**

#### **Yoga Nidra**

Yoga Nidra ist eine kraftvolle Technik, die es möglich macht, physische, mentale und emotionale Entspannung herbeizuführen. Das charakteristische an Yoga Nidra ist das Kreisen der Wahrnehmung durch den Körper. Das regelmäßige Übung macht es möglich in jeder Umgebung ein sinnerfülltes und Friedvolles Leben zu führen.

## **Freitags, 17.30 Uhr – 18.30 Uhr**

TSG Ailingen, Simone Hechelmann,  
Gymnastikraum TSG Ailingen, Leonie-Fürst-Str. 11  
Beginn: 13.09.19 / 10mal (13,4 UE)  
Gebühr: 50 € / 35 € (Mitglieder TSG Ailingen)

### **Kurs H19-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 Versehrtenraum EG, Katharinenstr. 28  
Beginn: 11.10.19 / 12mal (20 UE)  
Gebühr: 56 € / 36 € (Mitglieder DAV FN)

### **Kurs H19-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, 9.45 Uhr – 11.00 Uhr**

DAV Friedrichshafen, Ursula Klane,  
Bodensee-Sporthalle Versehrtenraum EG, Katharinenstr. 28  
Beginn: 11.10.19 / 12mal (20 UE)  
Gebühr: 56 € / 36 € (Mitglieder DAV FN)

## **TRENDS UND FUN**

### **Kurs H19-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 Wochoer,  
Turnhalle Albert-Merglen-Schule, Heinrich-Heine-Str. 22  
Beginn: 17.09.19 / 15mal (30 UE)  
Gebühr: 84 € / 54 € (Mitglieder DAV FN)

### **Kurs H19-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: 18.09.19 / 15mal (30 UE)  
Gebühr: 84 € / 54 € (Mitglieder Turnerschaft)

### **Kurs H19-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 19.11.2019: 19:00 – 22:30 Uhr**

## **Samstag 23.11.2019: 09:00 – 16:00 Uhr**

## **Sonntag 24.11.2019: 18:00 – 22:00 Uhr**

DAV Friedrichshafen, Patrice Schweyer,  
DAV-Kletterhalle, Vogelsangstr. 21/1  
Beginn: 19.11.19 / 3mal (19,3 UE)  
Gebühr: 65,70 € / 46,40 € (Mitglieder DAV FN)



## Hits für Kids von 1 bis 6 Jahren

Kurs H19-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: 16.09.19 / 12mal (16 UE)  
Gebühr: 44,80 € / 28,80 € (Mitglieder FC FN)

Kurs H19-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: 16.09.19 / 12mal (16 UE)  
Gebühr: 44,80 € / 28,80 € (Mitglieder FC FN)

## Hits für Kids ab 6 Jahren

Kurs H19-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: 17.09.19 / 12mal (20 UE)  
Gebühr: 56 € / 0 € (Mitgl. Judo-Jujutsu Verein FN)

Kurs H19-ATC2

### Dance & Fitness (7-10 Jahre)

Leistungsorientiertes Tanzen: Elemente aus Dance Aerobic, Hip Hop und Jazz. Außerdem Spiele und Gymnastik mit und ohne Kleingeräte / Alltagsmaterialien. Kraft – und Balanceübungen, Steigerung der Fitness

#### Freitags, 15.15 Uhr – 16.00 Uhr

ATC Graf Zeppelin, Nicole Lukoschek,  
Festhalle FN-Fischbach, Zeppelinstr. 270  
Beginn: 20.09.19 / 10mal (10 UE)  
Gebühr: 28 € / 18 € (Mitglieder ATC Graf Zeppelin)

Kurs H19-ATC3

### Dance & Fitness (11-13 Jahre)

Leistungsorientiertes Tanzen: Elemente aus Dance Aerobic, Hip Hop und Jazz. Außerdem Spiele und Gymnastik mit und ohne Kleingeräte / Alltagsmaterialien. Kraft – und Balanceübungen, Steigerung der Fitness

#### Freitags, 16.15 Uhr – 17.00 Uhr

ATC Graf Zeppelin, Nicole Lukoschek,  
Festhalle FN-Fischbach, Zeppelinstr. 270  
Beginn: 20.09.19 / 10mal (10 UE)  
Gebühr: 28 € / 18 € (Mitglieder ATC Graf Zeppelin)

Kurs H19-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: 20.09.19 / 12mal (24 UE)  
Gebühr: 67,20 € / 0 € (Mitgl. Judo-Jujutsu Verein FN)

Kurs H19-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. (Die Kursgebühr setzt sich zusammen aus: 45 € Mitgliedsbeitrag und 75 € Kursgebühr incl. Eintritt)

#### Samstags, 15.30 Uhr – 16.30 Uhr

Württembergischer Tauchsportverein e.V.  
Karl und Maria Kühner,  
Sportbad, Sportpark 1  
Beginn: 14.09.19 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 120 € / 0 € (Mitglieder)

Kurs H19-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. (Die Kursgebühr setzt sich zusammen aus: 45 € Mitgliedsbeitrag und 75 € Kursgebühr incl. Eintritt)

#### Samstags, 17.00 Uhr – 18.00 Uhr

Württembergischer Tauchsportverein e.V.  
Karl und Maria Kühner,  
Sportbad, Sportpark 1  
Beginn: 14.09.19 / 15mal (20 UE)  
Gebühr: 120 € / 0 € (Mitglieder)



**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** \_\_\_\_\_