



Bleib fit -  
mach mit

bei der Gymnastikabteilung des FC Ezelsdorf

Unser Abteilungsbeitrag für Erwachsene beträgt

11 € im Jahr

Auszubildende, Schüler und Studenten sind beitragsfrei

Aktuelle Termine und Infos: [www.fc-ezelsdorf.de](http://www.fc-ezelsdorf.de)

**Stand November 2019**

**Unser Gymnastikangebot :**

(T) = Schulturnhalle Ezelsdorf

(Sp) = Sportheim des FC Ezelsdorf / Untergeschoss

**Montag:**

15.00 Uhr (T) **Mu-Va-Kind-Turnen** mit Claudia und Petra  
Bereits die Kleinsten ab ca. 1 1/2 Jahren erhalten hier mit Unterstützung eines Elternteils Bewegungsanreize und machen ihre ersten sozialen Erfahrungen in der Gruppe.

15.45 Uhr (T) **Mu-Va-Kind-Turnen** mit Claudia und Petra

**Dienstag:**

18.00 Uhr (T) **Damengymnastik I / Fit ab der Lebensmitte**  
mit Margit und Sabine  
„Wer alt werden will, muss beizeiten damit anfangen“  
Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden bis ins hohe Alter hinein, ist eines der erstrebenswerten Ziele dieser Stunde.  
Koordination, Fitness, Kräftigung, dazu viel Spaß und Geselligkeit

19.00 Uhr (T) **Powerfitness**  
mit Christine, Margit und Sabine  
Ausdauer, Koordination, Bodystyling, Fitness und Spaß  
für Frauen aller Altersgruppen

19.00 Uhr (Sp) **Bodystyling und Wellness** wir pausieren momentan

Ganzkörpertraining mit verschiedenen Kleingeräten. Zum  
Abschluss Wellness, Entspannung und Atemübungen.

### Mittwoch:

*Die Einteilung der Kinder in die Turnstunden entscheiden die Übungsleiterinnen!*

14.45 Uhr (T) Gruppe: "**Sauseflitz**" (Kituteam) – ab 4 Jahre (geb. v.01.11.15)

15.30 Uhr (T) Gruppe: "**Wirbelwind**" (Kituteam) - Kids geb. vor dem 01.08.14

16.15 Uhr (T) Gruppe: "**Flip-Flops**" (Kituteam) – nur 1. + 2. Klasse

17.00 Uhr (T) Gruppe: "**Teens**" (Kituteam) – ab 3. Klasse  
Spielerisches Schulen der motorischen Grundeigenschaften mit  
und ohne Turngeräten. Egal ob dick oder dünn, ob  
Sportskanone oder nicht!  
Gute Ergänzung zum Schulsport!

*Kinderturn-Team:*

Gisi, Ines, Kerstin, Petra, Sabine, Tanja,  
Barbara und Kristin

19.00 Uhr (Sp) **Yoga** für jede Altersklasse ohne Vorkenntnisse mit Birgit  
Wir bringen Körper und Geist ins Gleichgewicht, dehnen die  
Muskeln und stärken sie gleichzeitig. Ein wunderbarer  
Ausgleich für die schnelle und hektische Arbeitswelt.

### Donnerstag:

18.45 Uhr (Sp) **starker Rücken aktiv** für jedes Alter mit Claudia  
Rückentraining braucht man immer, wir trainieren die  
Beweglichkeit der Wirbelsäule, kräftigen Bauch- und Stütz-  
Muskulatur und lassen dabei die Balance und die Entspannung  
nicht außer Acht

19.00 Uhr (T) **Präventives Gesundheitstraining  
(Frühjahr- und Herbstkurs)** mit Christine  
Alle, ob weiblich oder männlich, die dringend ihren Körper  
beweglicher und weniger anfällig für Blockaden und Schmerzen  
machen möchten, sind in dieser Stunde genau richtig.

19.30 Uhr (Sp) **Step & More** mit Claudia

Wir erwärmen uns mit dem Step bei einfachen Choreographien und steigern unsere Ausdauer im gesunden Herz-Kreislaufbereich. Anschließend stylen wir unsere „Noch-Problem-Zonen“, wie Bauch, Po und auch die Arme und Schultern. Natürlich kommt die Entspannung am Ende der Stunde nicht zu kurz.

## **Nordic-Walking**

### **Winter**

Samstag 13.30 - 15.00 Uhr Treffpunkt: Parkplatz Grundschule

Sonntag 08.30 - 10.00 Uhr Treffpunkt: Waldrand Siedlung

### **Sommer**

Montag 18.00 – 19.30 Uhr Treffpunkt: Parkplatz Grundschule

Mittwoch 18.00 – 19.30 Uhr Treffpunkt: Parkplatz Grundschule

Sonntag 08.30 – 10.00 Uhr Treffpunkt: Waldrand Siedlung

Die Stunden finden auch in den Ferien statt! Genaue Uhrzeiten bitte erfragen

Ansprechpartnerin: Margit Ruff (09188/2340), Anke Forster (0151/59153200)

## **Indoor-Cycling** im Sportheim Bucherstraße Obergeschoss

Ansprechpartner: Michael Friedrich Tel. 0160/ 99280750 Indoor-Cycling-Trainer

Birgit May

Tel. 0176/32552146 Indoor-Cycling-Trainer

Alle Termine können online auf der FC-Ezelsdorf Homepage unter Indoor-Cycling nachgelesen werden. Teilnehmer am Kurs tragen sich bitte in die Online-Anmeldung, ebenfalls auf der FCE-Homepage, ein.

## **Bei Fragen bitte an die zuständigen Übungsleiter wenden (Vorwahl 09188) oder [gymnastik@fc-ezelsdorf.de](mailto:gymnastik@fc-ezelsdorf.de):**

Tanja Bielz (905892)

Ines Engel (905787)

Anke Forster (0151/59153200)

Gisela Göhring (2964)

Christine Lehmeyer (599442)

Birgit May (0176/32552146)

Petra Meier (09183-901379)

Sabine Schwarz (1554)

Kerstin Salokat (306675)

Margit Sommer (2688)

Claudia Tauscher (905539)

**ÜL- Assistenten:** Barbara, Kristin

**zusätzliche „Helfer/Innen“:**

Kinderturn -Team

**Abteilungsleitung:**

Gisela Göhring (09188/2964)

**2. Abteilungsleitung:**

Martina Steidl (09188/305082)

**Vergnügungsausschuss:**

Anne Ruff (3944), Erika Seitz (918999)

**Kassenwartin:**

Kerstin Salokat (09188/306675)

**Schriftführerin:**

Barbara Pölloth (09188/2920)