



# Bleib fit - Bleib fit - mach mit

bei der Gymnastikabteilung des FC Ezelsdorf

Stand September 2023

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)

**Das Stundenangebot wird nicht laufend aktualisiert. Informiert euch deshalb bitte auch auf der Homepage unter Aktuelles.**

## **Unser Gymnastikangebot:**

(T) = Schulturnhalle Ezelsdorf

(Sp) = Sportheim des FC Ezelsdorf / Untergeschoss

### **Montag:**

15.00 Uhr (T) **Eltern-Kind-Turnen** mit Kerstin 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.

*Nur mit Eintrag in die Online-Liste ab Sonntag vorher.*

15.45 Uhr (T) **Eltern-Kind-Turnen** mit Kerstin und Petra  
*Nur mit Eintrag in die Online-Liste ab Sonntag vorher.*

### **Dienstag:**

18.00 Uhr (T) **Damengymnastik / 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 und Sabine  
Ausdauer, Koordination, Bodystyling, Fitness und Spaß  
für Frauen aller Altersgruppen

### Mittwoch:

*Die Einteilung der Kinder in die Turnstunden erfolgt nach Alter!*

15.00 Uhr (T) Gruppe: **“Sauseflitz“** (Kituteam) – ab 4 Jahren (geb. vor 01.10.19)

15.45 Uhr (T) Gruppe: **“Wirbelwind“** (Kituteam) - Einschulung vor. 2024

16.30 Uhr (T) Gruppe: **“Flip-Flops“** (Kituteam) – 1. + 2. Klasse

17.15 Uhr (T) Gruppe: **“Teens“** (Kituteam) – ab 3. Klasse

Spielerisches Schulen der motorischen Grundeigenschaften mit und ohne Turngeräte. Egal ob dick oder dünn, ob Sportskanone oder nicht!

Gute Ergänzung zum Schulsport!

*Kinderturn-Team:*

Gisi, Ines, Kerstin, Melanie, Petra, Sabine und Tanja,  
Anika und Anna, Emma, Helena und Julia

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

*Nur mit Eintrag in die Online-Liste*

Terminbedingt findet die Stunde auch manchmal am Dienstag statt.

### Donnerstag:

18.30 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 (Wirbelsäulengymnastik)** 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.

19.35 Uhr (Sp) **Step & More** mit Claudia  
Wir erwärmen uns mit dem Step bei einfachen Choreographien steigern wir 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 08.30 - 09.30 Uhr Treffpunkt: Parkplatz Grundschule

Sonntag 08.30 - 09.30 Uhr Treffpunkt: Waldrand Siedlung

### Sommer:

Montag 18.30 – 19.30 Uhr Treffpunkt: Parkplatz Grundschule

Freitag 18.30 – 19.30 Uhr Treffpunkt: Parkplatz Grundschule

Sonntag 08.30 – 09.30 Uhr Treffpunkt: Waldrand Siedlung

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

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

## Indoor-Cycling im Sportheim Bucherstraße im Obergeschoss

Ansprechpartner: Michael Friedrich Tel. 0160/ 99280750 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)

Anke Forster (0151/59153200)

Christine Lehmeier (599442)

Petra Meier (09183-901379)

Kerstin Salokat (306675)

Margit Sommer (2688)

Ines Engel (905787)

Gisela Göhring (2964)

Gaby Löwel

Melanie Müller

Sabine Schwarz (1554)

Claudia Tauscher (905539)

## Zusätzliche „Helferinnen“ siehe Turn-Team



## Abteilungsleitung:

Gisela Göhring (09188/2964)

## 2. Abteilungsleitung:

Martina Steidl (09188/305082)

## Vergnügungsausschuss:

Anne Ruff (09188/3944)

## Schriftführerin:

Barbara Pölloth (09188/2920)

## Kassenwartin:

Kerstin Salokat (09188/306675)