



Bleib fit - mach mit

bei der Gymnastikabteilung des FC Ezelsdorf

Stand Oktober 2024

Unser Abteilungsbeitrag für Erwachsene beträgt

15 € im Jahr

Auszubildende, Schüler und Studenten sind beitragsfrei

Aktuelle Termine und Infos: 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 Corinna
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 fragab ab Sonntag vorher.

15.45 Uhr (T) **Eltern-Kind-Turnen** mit Kerstin und Corinna
Nur mit Eintrag in die Online-Liste fragab 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**" (Kitu-Team) ab 4 Jahren (geb. vor 01.10.20)
NEU hier werden 2-3 Mamas/Papas zur Unterstützung der
Übungsleiterin benötigt. **Tragt euch bitte in die Online-Liste ein.**

15.45 Uhr (T) Gruppe: "**Wirbelwind**" (Kitu-Team) Einschulung vor. 2025 + 1.

16.30 Uhr (T) Gruppe: "**Flip-Flops**" (Kitu-Team) 2. + 3. Klasse Klasse

17.15 Uhr (T) Gruppe: "**Teens**" (Kitu-Team) ab 4. 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, Petra, Sabine und Tanja,
Anika, Emma und Helena

18.30 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 fragab
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 spHerz- 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

Teilnehmer am Kurs tragen sich bitte in die **Online-Liste fragab** ein auf der FC-Ezelsdorf Homepage unter Sportarten Indoor-Cycling

Bei Fragen bitte an die zuständigen Übungsleiter wenden (Vorwahl 09188) oder 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“

Anika, Emma und Helena



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)