



Gymnastik beim FC Stätzing

Du bist nicht der Typ der gerne alleine Sport treibt?

Beim FC Stätzing kannst du dich von Montag bis Donnerstag jeden Tag in einer anderen Gymnastikgruppe auspowern! Oder aber ganz gezielt nach deinen Vorlieben trainieren. Bei uns bieten bestens ausgebildete Trainerinnen unter qualifizierter Anleitung ein abwechslungsreiches Sportprogramm mit unterschiedlicher Ausrichtung und guter Musik.

Dazu zählen gymnastische Angebote, wie die Skigymnastik (beginnt wieder ab Dienstag 12.10.21), die Damengymnastik, Tigerobics, Wirbelsäulengymnastik, Seniorengymnastik, Bodyforming, Bauch-Beine-Po oder Yoga.

In der umseitigen Trainingsplan-Aufstellung sind die Termine für die unterschiedlichen Kurse zu finden.

Momentan ist die 3-G-Regel zu beachten, bitte Nachweis mitbringen.

Aber auch mit unseren Nordic-Walking-Gruppen kannst du im Derchinger Wald gezielt deine Ausdauer trainieren. Die drei Gruppen sind mit unterschiedlichem Tempo unterwegs, so dass für Jeden das richtige Trainingsmaß möglich ist.

Komm einfach vorbei und probier's aus.
Eure Herma Diepolder



Liebe Badenixen und Wassermänner des FC Stätzing

Ich habe mich aus beruflichen und persönlichen Gründen dazu entschlossen, ab der kommenden Badesaison (September 2021) nicht mehr als Übungsleiterin für den Aquafitness Kurs des FC Stätzing im Friedberger Hallenbad zur Verfügung zu stehen.

Dieser Schritt fällt mir nicht leicht, da ich wirklich gerne die Stunden geleitet habe. Ihr seid eine fröhliche, hochmotivierte, tolle Gruppe und ich würde es mir wünschen, wenn der Kurs weitergeführt werden kann.

Daher nochmal mein Aufruf an alle. Wer hat Lust und Zeit, die Gruppe zu übernehmen? Oder wer hat Kontakte? Meine Anfragen waren leider bislang nicht erfolgreich. Ich stehe der oder dem neuen Übungsleiter*in jederzeit mit Rat und Tat zur Verfügung und kann auch Vertretungsstunden übernehmen.

Für weitere Fragen könnt Ihr mich unter ines@bobinger.org kontaktieren.

Die verbleibenden Punkte auf den Eintrittskarten verfallen nicht und können ab September abgeschwommen werden, sofern dies die Pandemie-Regelung zulässt.

Bitte bleibt alle gesund!

Mit sportlichen Grüßen

Eure Ines

Fit in den Winter mit Ski- und Konditionsgymnastik

Es ist schon wieder soweit – die Ski- und Konditionsgymnastik beginnt am

Dienstag, den 12. Oktober, um 19:30 – 20:30

im Gymnastikraum des FC Stätzing.

Damit wir alle zum Start der Skisaison 2021/2022 fit sind und schon der erste Skitag so richtig Spaß macht, empfiehlt sich natürlich ein frühzeitiges Training. Der Konditionsaufbau erfolgt kontinuierlich. Wie immer sind auch Nichtskifahrer und /oder Neueinsteiger herzlich willkommen.

Auf viele treue wie auch neue Sportbegeisterte freut sich eure

Antonie Förster



NEU: Yoga für Anfänger



Yoga sorgt für einen optimalen Ausgleich von Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und bewirkt ein besseres Verständnis für uns und unseren Körper. Durch langanhaltende Dehnungen lockert sich auch unsere geistige Anspannung und wir schenken uns innere Ruhe.

Immer donnerstags von 19:15 – 20:15 Uhr

In der Gymnastikhalle des Sportheims des FC Stätzing.

Ich freue mich auf dein Kommen!

Brigitte Straub

Mitzubringen wäre eine rutschfeste Matte, eine Decke oder dickes Handtuch und evtl. ein kleines Kissen. Wenn du leicht frierst noch dicke Socken.



**Die Bodyforming – Gruppe hat eine neue Trainerin:
Sandra Gollwitzer**

Beim Workout mit Sandra wird Krafttraining und Ausdauertraining effektiv aufeinander abgestimmt und kombiniert.

Das Ziel ist der Aufbau von Muskeln und die Körperfettreduktion, um bestimmte Körperpartien zu straffen und das Herz-Kreislauf-System zu stärken.

Mit einer gesunden Portion Spaß kannst Du dich hier, mit Musik, so richtig auspowern.

Sandra ist ausgebildete Groupfitness-Trainerin und ist in diversen Studio's in Augsburg und Umgebung tätig.

Sie verfügt über umfassende Ausbildungen wie TaeBo, international bodyART Instruktor, funktional Training und den 4 DPro Master Trainer.

Wann: immer am Dienstag von 18:15 bis 19:15 Uhr

Ort: Sportheim FC Stätzling, Gymnastikraum

Bitte beachten: 3-G-Regel (bitte Nachweis mitbringen)

Komm einfach vorbei und schau's dir an.

***Liebe Leser der Chronik,
bitte berücksichtigen Sie bei Ihren Einkäufen
die Inserenten in unserer Vereinszeitung
und geben Sie sich auch als Mitglied
des FC Stätzling zu erkennen.***

Vielen Dank!