



FSV Sportangebot & Abteilungen

Wochen des offenen VereinsSports

Sommerfest & Sportprogramm

Gewinnspiel für Schulklassen



Abteilungen & Angebote

**Badminton – Fußball – Gesundheitssport – Gymnastik
– Karate – Kegeln – Tennis – Tischtennis – Turnen –
Volleyball – Wandern – Yoga**

Impressum

Imagebroschüre des FSV Erlangen-Bruck e.V.

Verlag und Herausgeber: Fußball- und Sportverein Erlangen-Bruck e.V., Tennenloher Straße 68, 91058 Erlangen;

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Reinhard Heydenreich, Janine Böhme
Verantwortlich für Grafik, Bild- und Textbearbeitung: Janine Böhme, Michael Denk

Version vom 12. Juli 2018

WIR SUCHEN DICH !!!

Du brennst für deine Sportart und kannst dir gut vorstellen, andere mit dem Sportfieber zu infizieren? Werde Übungsleiter beim FSV Erlangen-Bruck und gib dein Wissen und deine Erfahrungen an andere weiter. Wenn du schon einen Übungsleiterschein hast, kannst du direkt einsteigen, ansonsten unterstützt dich der FSV bei der Ausbildung und dem Erwerb deiner Übungsleiter- oder Trainerlizenz.

Je nach Qualifikation und Präferenz, kannst du bei uns im Kinder-, Jugend-, Erwachsenen- oder Seniorenbereich aktiv werden. Unsere aktuellen Sportangebote findest du in dieser Broschüre. Sollte deine Sportart nicht dabei sein, freuen wir uns auf deinen Vorschlag.

Nimm direkt Kontakt zu uns auf und werde Teil unseres Teams.

Kontakt: info@fsverlangenbruck.de

09131 / 66 873 (während der Öffnungszeiten des Geschäftszimmers,
montags & donnerstags, 10-12 Uhr)

Inhaltsverzeichnis

Grußwort des 1. Vorsitzenden	3
Angebotsübersicht Wochen des offenen VereinsSports	5
FSV Geländeplan und Öffnungszeiten Sportheim	7
Einladung und Programm Sommerfest	8
Sportangebote des FSV zu Wochen des offenen VereinsSports	9
Was der FSV noch bietet	18
Gewinnspiel für Schulklassen	22
Ansprechpartner	26



Reinhard Heydenreich
1. Vorsitzender

Grußwort des 1. Vorsitzenden des FSV Erlangen-Bruck e.V. zu den „Wochen des offenen Vereinssports“

Liebe Erlanger Bürgerinnen und Bürger,
liebe Lehrerinnen und Lehrer,
liebe Schülerinnen und Schüler!

Der FSV Erlangen-Bruck lädt Sie herzlich zu den **Wochen des offenen VereinsSports** vom 14. bis 27. Juli 2018 ein. In dieser Zeit öffnen die Abteilungen und Sportgruppen ihr Training für alle Interessierten Mitglieder und Nicht-Mitglieder zum Schnuppern. Bei unserer **Aktion für Schulen** können sich Klassen für **professionelle**

Trainingsstunden in verschiedenen Disziplinen bewerben und so die letzten Wochen vor den Ferien aktiv gestalten.

Und auch außerhalb der Aktionswochen hat der FSV Erlangen-Bruck viel zu bieten. Mit einer mehr als 100-jährigen Tradition sucht er in den Abteilungen Fußball und Kegeln die Nähe zum Leistungssport und hat mehrere Mannschaften in der 1. und 2. Bundesliga sowie Bayern- und Landesliga.

In allen Abteilungen wird daneben der Breitensport nicht nur für die Bewohner des Erlanger Stadtteils Bruck gepflegt, sondern für jeden Mitbürger, der sich gerne sportlich betätigen möchte. So ist der FSV Erlangen-Bruck bei den **jüngsten Fußballspielern im Alter von 5-8 Jahren** ein Schwergewicht in Erlangen.

Grußwort des 1. Vorsitzenden

Mehr als 15 Fußball- und fast 10 Kegelmanschaften, dazu sehr aktive **Tennis- und Badmintonabteilungen**, eine ebenso aktive **Karate-, Gymnastik-, Kinderturn- und Kindertanzabteilung sowie eine Tischtennis- und Volleyballabteilung** bieten für jeden ein attraktives Angebot zum Mitmachen.

Auch als Zuschauer bei den Freundschaftsspielen unserer 1. Fußballmannschaft gegen den **1. FC Bayern München** oder den **1. FC Nürnberg** konnte man seine Freude am Sport beweisen. Die 3. Fußballmannschaft als eine **Integrationsmannschaft** erhielt anlässlich des Balls des Erlanger Sport 2018 den **Ehrenpreis der Erlanger Nachrichten**.

Sie können beim FSV Erlangen-Bruck jedoch auch an den jährlich fünf bis sechs Wanderungen in Franken, der Weinfahrt ins Maingebiet oder den besonders auf Familien ausgerichteten Abenteuerwanderungen teilnehmen.

Der **Herbstlauf** in der Brucker Lache (28. Oktober 2018) erfreut sich immer größerer Beliebtheit in der Erlanger Bevölkerung. Für jede Altersstufe wird hier die richtige Laufdistanz angeboten – auch als Staffel oder als Nordic-Walking-Disziplin.

Neben der körperlichen Kultur wird auch die **geistige Kultur** betont. Vorträge zu Themen wie „Sommerzeit“, „Reiseerlebnisse“ und „Käseverkostung“ füllen das Vereinsheim genauso wie die literarisch-musikalischen Abend mit den **fränkischen Größen** Lilo Kraus, Klaus Brandl, Helmut Haberkamm, Fitzgerald Kusz und Chris Schmidt.

Der FSV Erlangen-Bruck freut sich deshalb sehr, wenn das Angebot zur aktiven Teilnahme sowohl am Sommerfest 2018 als auch bei den Sportwochen am Ende dieses Schuljahres angenommen wird.

Bitte zeigen Sie durch Ihre Teilnahme am **Sommerlichen Familienfest am 14. Juli** und den **„Wochen des offenen VereinsSports“** zusammen mit uns Ihre Freude am Sport.

Und ihr, liebe Schülerinnen und Schüler, bewirbt euch bitte um eine Teilnahme mit eurer Klasse an einem Training speziell für euch oder kommt alleine oder mit Freunden zu den offenen Trainingsangeboten unserer Abteilungen zum Schnuppern.

Viel Freude

Reinhard Heydenreich
1. Vorsitzender

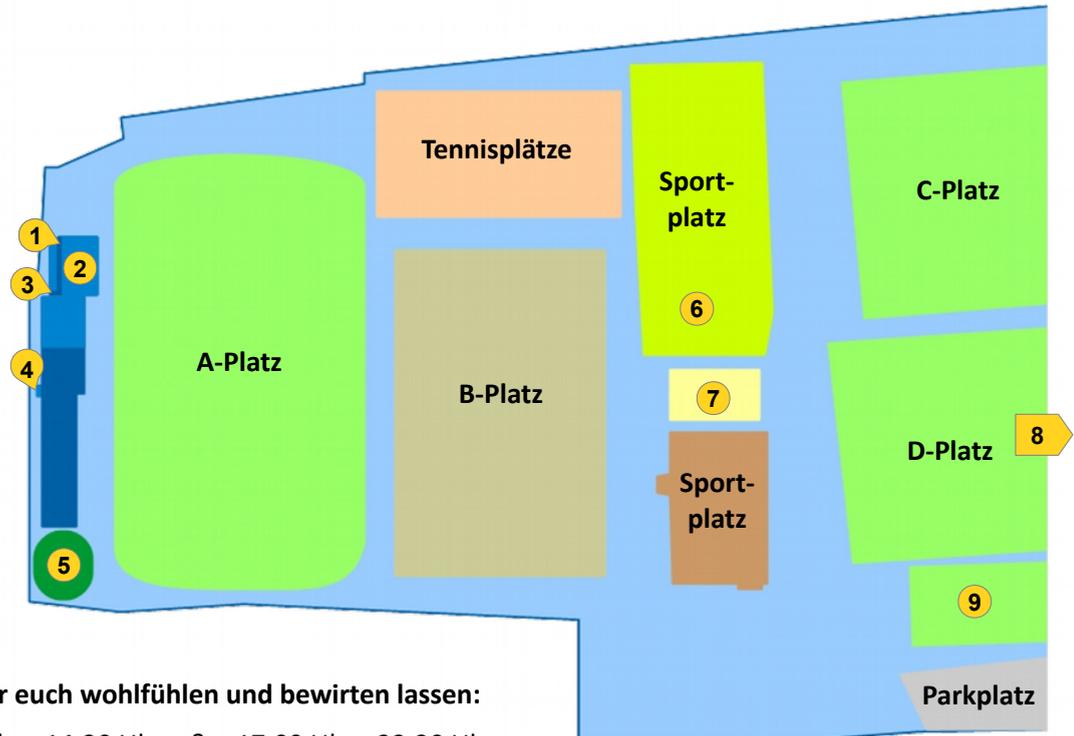
Wochen des offenen VereinsSports | Angebotsübersicht

	So, 15.07.18	Montag, 16.07.18	Dienstag, 17.07.18	Mittwoch, 18.07.18	Donnerstag, 19.07.18
10:00	Tennis Grundlagenkurs für Kinder, 6-14 Jahre			Gesundheitsgymnastik 50+	
10:30					
11:00					
11:30					
16:00		Karate für Kinder (6+)	Kegeln für Kinder, 8-13 Jahre		
16:30					
17:00		Karate ab 10 Jahren	Fußball , Jahrgang 2010	Fußball , Jahrgänge 2004, 2007 & 2008	Fußball , Jahrgänge 2005, 2006 & 2009*
17:30					
18:00				Gesundheitsgymnastik 50+	Gymnastik für Senioren
18:30			Gymnastik für Senioren		
19:00		Karate für Jugendliche & Erwachsene (15+)			Volleyball Freizeitgruppe
19:30					
20:00				Tennis Freizeit- & Mannschaftsspieler, Herren ab 30 Jahren	
20:30					
21:00					
21:30					

FSV Geländeplan

Was liegt wo?

- 1 Zugang Mehrzweckhalle
- 2 Saal
- 3 Eingang Gaststätte
- 4 Zugang Kegelbahn
- 5 Birkenwäldla und Grillplatz
- 6 11-Meter-Schießen (Sommerfest)
- 7 Beachvolleyball
- 8 Richtung Kleinfeldplatz
- 9 Kleinfeldplatz



Öffnungszeiten Sportheim

In unserem Sportheim könnt ihr euch wohlfühlen und bewirten lassen:

Dienstag bis Freitag 11:00 Uhr - 14:30 Uhr & 17:00 Uhr - 22:30 Uhr
Samstag und Sonntag 10:00 Uhr - 22:00 Uhr
Montag ist Ruhetag

13. & 14. Juli 2018 im Birkenwäldla

Freitag, 13. Juli 2018

- 18:00 Uhr Auftakt Sommerfest mit Musik vom Band
19:00 Uhr Schafkopfturnier mit tollen Preisen

Samstag, 14. Juli 2018

- 10:00 Uhr Weißwurstfrühschoppen, Kaffee, Kuchen und
fränkische Spezialitäten vom Grill
10:00 - 13:00 Uhr Freundschaftsspiele der Brucker
Kleinfeldmannschaften
13:10 Uhr Vorführung der Karate-Abteilung
13:40 Uhr Auftritt der Kindertanzgruppe des FSV
14:00 Uhr Altherren Kleinfeldturnier
Jugendturnier

Familienprogramm mit Kegeln*, Tischtennis*,
Beachvolleyball und 11-Meter-Schießen sowie

Ostasiennachmittag mit

Origami (japanischer Papierfaltkunst) &
chinesischer Kalligrafie

Einführungen ins Go-Spiel ab 14:15 Uhr

Go-Einsteigerturnier 15:00 - 16:30 Uhr
mit tollen Preisen



- 18:00 Uhr Live Musik und Unterhaltung mit
Dingl Dangl & Friends
22:00 Uhr Großes Abschlussfeuerwerk

* Für die Teilnahme unbedingt saubere Hallenturnschuhe mitbringen!

FSV Sportangebote | Fußball - Jugend

Training für	Tag, Zeit	Ort	Ansprechpartner	Anmerkungen
Jahrgang 2004	17. & 19. Juli 17:00 - 18:30 Uhr	FSV Gelände	Mario Foth	
Jahrgang 2005	18. & 20. Juli 17:00 - 18:30 Uhr	FSV Gelände	Stefan Limbacher	
Jahrgang 2006	18. & 20. Juli 17:00 - 18:30 Uhr	FSV Gelände	Tuhan Özdemir	
Jahrgang 2007/2008	17. & 19. Juli 17:00 - 18:30 Uhr	FSV Gelände	Michael Enzi	
Jahrgang 2009	18. & 25. Juli 17:15 - 18:30 Uhr	FSV Kleinfeld- platz am Hügel	Jan Berghold (0175 75 89 812) & Jörg Stege	Voranmeldung erforderlich!
Jahrgang 2010	16. & 19. Juli 17:00 – 18:00 Uhr	FSV Gelände	Jens Luber	
Jahrgang 2011/2012	16. Juli 17:30 - 18:30 Uhr	FSV Gelände	Vito Manta & Veronika Ludwig	

Fußball ist ein Mannschaftssport - das lernen schon die Kleinsten. Als Team zusammen spielen und vor allem Spaß haben, steht bei uns im Jugendfußball im Mittelpunkt. Im Training werden die koordinativen Fähigkeiten ebenso geschult wie Konzentration, Ausdauer und Ballgeschick. Wir freuen uns immer über begeisterte Fußballer und Fußballerinnen, die unsere Mannschaften unterstützen möchten. Ab 5 Jahren bei den Bambinis bis hin zur A-Jugend könnt ihr bei uns trainieren. Habt ihr Lust bekommen? Dann schaut bei unseren Schnuppertrainingsstunden vorbei!



FSV Sportangebote | Badminton

Angebot	Tag, Zeit	Ort	Ansprechpartner	Anmerkungen
Schnuppertraining Badminton	26. Juli 18 - 19:30 Uhr	Werner-von-Siemens-Realschule	Carsten Dettke 0172 35 45	begrenzte Platzzahl, bitte voranmelden

Bei uns trainieren mehrfach die Woche Spieler aller Altersklassen (derzeit von 6 bis 73 Jahre!!) mit dem 90g schweren Ball, und bringen ihn auf Geschwindigkeiten von bis zu 200-300 km/h. Geschicklichkeit, Reaktionsschnelligkeit und Technik sind im Spiel gefragt, wobei gleichzeitig auch die Ausdauer mit trainiert wird. Das Wichtigste ist und bleibt dabei: Badminton spielen macht einfach super viel Spaß! Kommt vorbei und macht mit!



FSV Sportangebote | Volleyball

Angebot	Tag, Zeit	Ort	Ansprechpartner	Anmerkungen
Volleyball Freizeitgruppe	18. Juli 18:30 - 20 Uhr	Beachvolleyballfeld FSV	Martin Steinleitner msteini@freenet.de	
Volleyball Freizeitgruppe	20. Juli ab 18 Uhr	Beachvolleyballfeld FSV	Martin Steinleitner msteini@freenet.de	Nur nach Absprache!!

Für alle Volleyballfans bietet der FSV die Möglichkeit zum entspannten spielen nach Feierabend in der Volleyball-Freizeitgruppe. Dabei kann bei schönem Wetter auf dem FSV eigenen Beachvolleyball-Platz gespielt werden.

Neben den Freizeitspielern hat unsere Abteilung auch eine sehr erfahrene Damenmannschaft, deren Heimspiele in der Bezirksklasse in der Emmy-Noether-Halle mitverfolgt werden können.

Lust bekommen? Dann macht mit!

FSV Sportangebote | Gymnastik

Angebot	Tag, Zeit	Ort	Ansprechpartner	Anmerkungen
Gymnastikkurs für Senioren	17. & 24. Juli 18:15 - 19:15 Uhr	Mehrweck- halle FSV	Miriam Wirsing 0152 21 33 72 56	
Gesundheits- gymnastik	18. Juli 10 - 11 Uhr	Mehrweck- halle FSV	Ute Römisch 09131 / 66737	
Gymnastik für Senioren	18. & 25. Juli 17:15 - 18:30 Uhr	Eichendorf- Schulturn- halle	Gertraud Ganß 09131 / 60 18 75	Bitte voranmelden!
Gesundheits- gymnastik	18. Juli 18 - 19 Uhr	Mehrweck- halle FSV	Ute Römisch 09131 / 66737	Altersgruppe 50+
Yoga-Schnupper- stunde	19. Juli 18 - 19 Uhr	Mehrweck- halle FSV	Sybille Luckner 0151 41 28 00 11 09131 / 66181	ohne Altersbe- schränkung (auch Kinder)

Gesund, aktiv und fit älter werden

Unsere qualifizierten Übungsleiterinnen unterstützen dabei, die eigene Fitness und Beweglichkeit zu erhalten und auszubauen. In kleinen Gruppen gehen sie auf die speziellen Bedürfnisse der jeweiligen Altersgruppe ein und berücksichtigen dabei die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer. Mit vielfältigen Übungen, Spaß an der gemeinsamen Bewegung in der Gruppe und einem guten Miteinander ist für Motivation und Freude am Sport gesorgt.



Yoga

Regelmäßiges Yogatraining macht den Körper kräftig und flexibel, und bringt dich zur Ruhe. Es hilft bei Rückenproblemen und lässt sich sehr gut in den Alltag integrieren. Die Wirkung ist schon nach kurzer Zeit spürbar. Probier's aus !

FSV Sportangebote | Kegeln

Angebot	Tag, Zeit	Ort	Ansprechpartner	Anmerkungen
Kegeln für Kinder (8 - 13 Jahre)	17. Juli 16:00 - 17:30 Uhr	FSV Kegelbahn	Damir Seckanovic 0176 840 65 178	Unbedingt Hallenturnschuhe mitbringen! Zutritt mit Straßenschuhen nicht gestattet !!
Kegeln für Jugendliche (14 - 17 Jahre)	19. Juli 17:00 - 18:30 Uhr	FSV Kegelbahn	Damir Seckanovic 0176 840 65 178	
Kegeltraining Jugend (ab 8 Jahren)	25. Juli 16:00 - 17:30 Uhr	FSV Kegelbahn	Damir Seckanovic 0176 840 65 178	
Freizeitkegeln	25. Juli 18:00 - 19:30 Uhr	FSV Kegelbahn	Damir Seckanovic 0176 840 65 178	

Auf unserer Bundeskegelbahn trainieren neben Freizeit- und Privatkeglern auch unsere 1. Damen- und Herrenmannschaft für ihre Begegnungen in der 1. und 2. Bundesliga. Ebenso am Start sind die von unserem Jugendtrainer betreuten Nachwuchsspieler, die ebenfalls schon erste Erfolge vorzuweisen haben.

Wenn ihr bei uns mittrainieren oder auch nur einfach eine ruhige Kugel schieben möchtet, dann schaut bei unseren Schnupperstunden vorbei.

Wir freuen uns auf euch!



FSV Sportangebote | Tennis

Angebot	Tag, Zeit	Ort	Ansprechpartner	Anmerkungen
Grundlagenkurs Kinder Mädchen/Jungs von 6-14 Jahren	15. Juli 10 - 12 Uhr	Tennisanlage FSV	Florian Eisenmann 0177 24 64 528	Nur mit Tennisschuhen oder Sportschuhen ohne Profil !! (keine Jogging-schuhe)
Freizeit-/Mannschaftsspielerinnen	17. & 24. Juli 18 - 20 Uhr	Tennisanlage FSV	Florian Eisenmann 0177 24 64 528	
Freizeit-/Mannschaftsspieler Herren ab 30 Jahren	18. & 25 Juli, 19:30 - 21 Uhr	Tennisanlage FSV	Matthias Heubeck 0178 40 35 996	

In unserer Tennisabteilung finden langjährige Tennisspieler, sowie „Quereinsteiger“ aus anderen Sportarten wie z.B. Fußball zusammen. Neben dreier Herrenmannschaften geht auch eine Damenmannschaft für den FSV in den Sommermonaten auf Punktejagd. Unsere Mannschaften zeichnen sich vor allem durch guten Teamgeist und Zusammenhalt aus. Zum Abschluss des Tennisjahres werden bei der offenen Vereinsmeisterschaft die Einzel- und Doppelvereinsmeister gesucht, ein Turnier für sämtliche Spielstärken und alle Mitglieder des FSV Erlangen-Bruck.

FSV Sportangebote | Karate

Angebot	Tag, Zeit	Ort	Ansprechpartner	Anmerkungen
Kommunikation, Selbstbehauptung, Selbstschutz für Kinder (6+)	16., 20. & 23. Juli jeweils 16 - 17 Uhr	Mehrzweck- halle FSV	Janine Böhme 0175 23 82 961	nur mit Voranmeldung
Kommunikation, Selbstbehauptung, Selbstschutz (10+)	16. & 23. Juli jeweils 17 - 18 Uhr	Mehrzweck- halle FSV	Janine Böhme 0175 23 82 961	nur mit Voranmeldung
Gesunde Haltung, Bewegung und Selbstverteidigung (15+)	16. & 23. Juli jeweils 18:30 - 20 Uhr	Mehrzweck- halle FSV	Janine Böhme 0175 23 82 961	nur mit Voranmeldung
Karate für Späteinsteiger	22. Juli 19 - 20:30 Uhr	Roncalli Stift	Michael Denk 09131 / 91 41 607	nur mit Voranmeldung
Karate für Späteinsteiger	25. Juli 20 - 21:30 Uhr	Roncalli Stift	Michael Denk 09131 / 91 41 607	nur mit Voranmeldung

In unserer Karate-Abteilung trainieren Teilnehmer von 6 bis 68 Jahren in der Stilrichtung Bushin-Ryu Kempo. Diese hat ihre Wurzeln in den Kampfkünsten aus Okinawa und China und verbindet **effektivste Selbstverteidigung** mit mentaler und spiritueller Schulung. Dabei werden das Wissen und die Erfahrungswerte aus dem asiatischen und westlichen Kulturkreis im Sinne einer **ganzheitlichen Unterrichtsgestaltung** in Theorie und Praxis zusammengeführt.

Im praktischen Bereich beinhaltet es **Techniken für alle Distanzen und Situationen** eines Kampfes, wie lange, mittlere und kurze Distanz, Stand- und Bodenarbeit. Dementsprechend gibt es kontrollierte Schläge, Tritte, Hebel, Wurf- und Kontrolltechniken sowie katzenhaftes Ausweichen verbunden mit rundem Abwehren.

Bushin-Ryu Kempo ist der Tradition verpflichtet - ohne von ihr abhängig zu sein.

Im Bushin-Ryu Kempo Training werden all die Facetten geübt, die in anderen Stilrichtungen und Kampfkünsten zwar auch enthalten sind, dort aber nicht umgesetzt werden. Daraus ergibt sich die Besonderheit, dass man im Kempo wertvolle Aspekte finden kann - unabhängig davon, ob man eine Kampfkunstvorgeschichte hat und in welcher Kampfkunst.

Dennis Knebel, 3. Dan Shotokan, Karate seit 1999

Individuelle Förderung und 5-Elemente-Lehre

Viele der Übenden in unserer Abteilung haben Vorerfahrungen in anderen Systemen und bei uns gefunden, was sie zuvor vergeblich suchten.

Durch das Üben in den Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde sowie dem Quellelement „Ku“ erarbeiten wir uns verschiedenste Prinzipien, die sich auch auf alle andere Lebensbereiche übertragen lassen: 'Ku' (verstanden als 'Potential') beinhaltet z.B. die Abwesenheit mentaler Blockierungen, 'Feuer' Zielstrebigkeit und Durchsetzungsstärke, 'Wasser' Ausgleich und Empathie, Luft Logik und Flexibilität, 'Erde' Substanz und Standhaftigkeit. Damit stehen den Übenden in Konfliktsituationen wie auch im Alltag mehr Handlungsoptionen zur Verfügung, um angemessen agieren zu können.

Mit Hilfe persönlicher Zielabsprachen wird der Einzelne bei uns innerhalb der Gruppe in einem familiären Umfeld individuell gefördert. Dabei geht es um den Ausbau der eigenen Stärken wie auch den Abbau von Defiziten und das Überwinden von Mustern.

Einige Vorteile vom Bushin-Ryu Kempo Training im Überblick:



Grafik: Janine Böhme

Inklusion und Gesundheitsförderung

Das Bushin-Ryu Kempo Training bringt eine Reihe positiver Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden mit sich. Als effektives Ganzkörpertraining unterstützt es den Erhalt und Ausbau von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Gleichzeitig verbessert es die Körperwahrnehmung, Körperhaltung, Bewegungsökonomie und Entspannungsfähigkeit. Abbau von Stress und Verspannungen sowie die Korrektur von Fehlhaltungen sind die positive Folge.

Für den Einstieg ins Training bedarf es dabei keiner besonderen Fitness oder Vorerfahrung – jeder wird dort abgeholt, wo er steht, in die Gruppe eingebunden und gefördert. So üben bei uns beispielsweise auch Teilnehmer mit eingeschränktem Hör- oder Sehvermögen, künstlichen Gelenken, absolvierter Bypass-OP und anderen gesundheitlichen Einschränkungen und Vorgeschichten.

Bushin-Ryu Kempo Karate für Kinder und Jugendliche

Im Jugendprogramm stehen **Selbstbehauptung, Selbstschutz und Kommunikation** im Vordergrund. In spielerischer Form werden ab dem Grundschulalter die grundlegenden sportmotorischen Fähigkeiten wie **Koordination, Kraft, Stabilität, Ausdauer, Beweglichkeit** und **Schnelligkeit** entwickelt sowie die ersten Techniken und Technikfolgen für den Selbstschutz eingeübt. Als Folge verbessern sich bei den Kindern unter anderem

- das Selbstbewusstsein,
- die Haltung, das Körpergefühl und die Körpersprache,
- das Konzentrationsvermögen sowie
- der Umgang mit sich selbst und anderen.

Im Bereich Kommunikation, wie auch in den verschiedenen Spiel- und Bewegungsformen findet dabei die Ausbildung in vier Elementen mit dem Wechsel der Jahreszeiten statt. 'Im Feuer' bedeutet das z.B. auch mal laut werden und schreien zu können, 'in Erde' seinen eigenen Standpunkt zu behaupten, 'in Wasser' Mitmenschen hineinführend zu begegnen und 'in der Luft' eine Situation mit Abstand betrachten zu können. Über die Ausarbeitung der einzelnen Element-Aspekte stehen den Kindern wesentlich **mehr Handlungs- und Reaktionsmöglichkeiten** zur Verfügung, um mit alltäglichen, aber eben auch kritischen Situationen umgehen zu können. Das führt dazu, dass die **Kinder erkennen, was sie selbst bewirken und erreichen können**. Sie sind sich ihrer **Handlungsalternativen** bewusst und lernen Verantwortung für ihr eigenes Handeln und Wirken zu übernehmen.

In den Medien und der Politik werden immer wieder dann Rufe nach Zivilcourage laut, wenn im öffentlichen Raum Gewaltexzesse stattfinden und jemand zu Schaden kommt.

Viele Mitmenschen würden gerne helfen, schreiten aber nicht ein, weil sie Angst haben, selbst zum Opfer zu werden. Wahrscheinlich denken sie "besser der als ich", "bloß weg hier" oder "hey, was gibt's denn da zu sehen". Sie denken daran, daß, wenn sie sich zum Handeln entschließen, sie durchaus mit erheblichen Verletzungen, Traumatisierung oder - im Extremfall - mit dem Tod rechnen müssen.



Die Wahrscheinlichkeit, daß Sie sich trotz allem zum Handeln entschließen, steigt mit dem Wissen, daß Sie in der Lage sind, sich selbst mit einfachen Mitteln verbal UND körperlich zu schützen.

Die fünfstündigen Seminare zum Thema „Zivilcourage - Brücken bauen zwischen 'helfen-wollen' und Selbstschutz“ decken dabei die kritische Lücke zwischen 110-wählen und dem Eintreffen-von-Polizeikräften ab. Über Theorie, Rollenspiele und viel Praxis setzen sich die Teilnehmer u.a. mit folgenden Fragestellungen auseinander:

- Körpersprache, Stimme und mehr – Wie werde ich von anderen wahrgenommen?
- Deeskalation und Selbstschutz – Wie kann ich mich mit einfachen, natürlichen Bewegungen behaupten?
- Umgang mit Nähe und Distanz – Wie nutze ich sie zu meinem Vorteil?
- Gewappnet-sein – Wie gehe ich mit unvorhergesehenen Situationen um?

Aktuelle Informationen, Termine und Interessentenliste zum Eintragen unter:

www.ffl-training.com/zivilcourage

Gesundheitssport – SportProGesundheit – Budomotion

Vielseitige Bewegung hält Körper und Geist gesund und fit, beugt Krankheitsrisiken vor, stärkt die körpereigenen Schutzmechanismen und bietet in der Gemeinschaft eine wertvolle Möglichkeit zu sozialer Teilhabe und Zugehörigkeit.

Neben den verschiedenen Spilsportarten und den Angeboten im Bereich Gymnastik, bietet der Verein auch mit speziell ausgebildeten Übungsleitern im Präventionsbereich ein von den **Krankenkassen gefördertes Kursangebot**. Die **Qualitätssiegel „Sport Pro Gesundheit“** und das **Zertifikat „Deutscher Standard Prävention“** zeichnen dabei Angebote aus, die den hohen Anforderungen der Zentralen Prüfstelle Prävention entsprechen.

Im FSV sind zudem mit Michael Denk und Janine Böhme die **bayernweit einzigen Übungsleiter** beheimatet, die **Kurse für „Budomotion“ in beiden Profilen** anbieten können: „Gesundheitstraining Budomotion – für ein gesundes Haltungs- und Bewegungssystem“ und „Kardiovaskuläres Training Budomotion – für ein gesundes Herz-Kreislaufsystem“. Die Kurse können privat oder im Zuge des betrieblichen Gesundheitsmanagements besucht werden.

Budomotionskurse bieten dabei eine **interessante und vielseitige Alternative zu herkömmlichen Gesundheitssportangeboten**. Das Konzept gründet auf einen **ganzheitlich orientierten Ansatz zur Gesundheitsförderung**. Dabei schulen die aus dem **Karate entlehnten Techniken** mittels der gezielten An- und Entspannung während der Technikausführung hervorragend die **Haltung** und **kräftigen die Muskulatur**. Das **gesunde Kraftraining** findet aber nicht nur durch diese Techniken statt, sondern es werden auch Kleingeräte, wie z.B. das Thera-Band eingesetzt.

Im Programm für das kardiovaskuläre System werden die Techniken z.B. mittels Musik geübt. Die dosierbare Erhöhung der Bewegungsfrequenz **trainiert** dabei optimal das **Herz-Kreislaufsystem** und **verbessert die Ausdauer**.

Beide Programme schulen enorm die **Koordinations- und Ausdauerfähigkeit**. Auch die **physische und psychische Entspannungsfähigkeit** trainiert. Mit Hilfe verschiedener Atmungs-, Entspannungs- und Meditationstechniken gewinnen die Teilnehmer so **mehr Selbstsicherheit, Gelassenheit und innere Ruhe für den Alltag**.

Weitere Informationen:

www.ffl-training.com/gesundheit

Fußball - Senioren

Unsere erste Mannschaft spielt erfolgreich in der Bayernliga und konnte sich innerhalb des letzten Jahres gleich mit zwei Größen des deutschen Fußballs messen – der 1. FC Bayern München und der 1. FC Nürnberg waren zum Freundschaftsspiel bei uns zu Gast. Unsere 2. Mannschaft liefert sich derweil spannende Spiele in der Kreisklasse und hat gute Aufstiegschancen.

Die 2016 ins Leben gerufene 3. Mannschaft erhielt als Integrationsmannschaft anlässlich des Balls des Erlanger Sport 2018 den Ehrenpreis der Erlanger Nachrichten. Die Mannschaft spielt in der B-Klasse und wünscht sich zur Verstärkung des Teams noch Mitspieler mit und ohne Migrationshintergrund. Interessierte können sich an Trainer Marco Oehling (0151 31 81 02 05) wenden und ein Schnuppertraining vereinbaren.

Wir freuen uns über zahlreiche Zuschauer bei unseren Heim- und Auswärtsspielen. Die aktuellen Infos und Spielpläne unserer Mannschaften findet ihr unter:

www.fsverlangenbruck.de/fussball/news



Kinderturnen

Bei uns sind schon die Kleinsten ab 3 Jahren beim Mutter-Kind-Turnen aktiv. Spielerisch erlernen und verbessern sie ihr motorischen Fähig- und Fertigkeiten – balancieren, rennen, rollen, klettern, springen, greifen, heben, werfen und Vieles mehr. Dabei entwickeln sie die Grundlagen, die für einen reibungslosen Übergang zum Schulsport und den vielen verschiedenen Sportangeboten beim FSV wichtig sind. Durch die bunte Bewegungsvielfalt ist in den Übungsstunden für jedes Kinderherz etwas dabei und unsere erfahrenen Übungsleiter gehen mit viel Freude und Engagement auf die speziellen Bedürfnisse der Kinder ein.

Kindertanzen

Die "Tanzmäuse", im Alter von 4 bis 6 Jahren, tanzen vor allem Kindertänze und lernen ab und zu auch schon die ersten Hip-Hop-Schritte.

In der Gruppe "Side-to-Side" sind die Größeren, von 7 bis 10 Jahren, die bereits schwierigere Choreografien lernen. Beide Gruppen haben

Bühnenerfahrung sammeln können, unter anderem mit Auftritten beim Altstädter Weihnachtsmarkt, bei Fußballspielen vom FSV-Bruck sowie dem Sommerfest.



Tischtennis

Mehr als nur PingPong - unsere Tischtennismannschaft spielt in der Bezirksklasse D Nord und freut sich immer über neue Mitspieler. Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren können nach Absprache direkt beim Training vorbeischaun und mitmachen. Mehr Infos und Kontakt über: Christian Hülsmann (0176 23 60 87 22 oder 09131 / 970 8458), Abteilungsleiter Tischtennis.

Wandern

Unsere Wanderabteilung ist über das Jahr sehr aktiv und bietet neben 5-6 Wanderungen in Franken auch eine Weinfahrt ins Weingebiet sowie ein bis zwei besonders auf Familien ausgerichtete Abenteuerwanderungen an. Dabei wird für jeden Fitness und Schwierigkeitsgrad etwas geboten. Die aktuellen Termine findet ihr jeweils auf unserer Homepage:

fsverlangenbruck.de/wandern/news

Was der FSV noch bietet

Herbstlauf in der Brucker Lache

Am 28. Oktober 2018 wird der dritte FSV Herbstlauf stattfinden, der sich zu einem festen Bestandteil im FSV Veranstaltungskalender entwickelt hat. Mit den verschiedensten Laufdistanzen (400m bis 10km) und Disziplinen (z.B. auch Staffel oder Nordic Walking) wird für jede Altersklasse etwas geboten, sodass sich das Event steigender Beliebtheit erfreut.

Impressionen vom letzten Jahr findet ihr unter:

lauf.fsverlangenbruck.de



Vielseitiges Kulturprogramm und Feste

Der FSV ist Ausrichter einer Vielzahl von kulturellen Veranstaltungen, wie z.B. Beteiligung am „UNESCO-Welttag der kulturellen Vielfalt“, Vorträgen zu „Sommerzeit“, „Reiseerlebnisse“ und „Käseverkostung“ ebenso wie literarisch-musikalische Abende mit fränkischen Größen wie Lilo Kraus, Klaus Brandl, Helmut Haberkamm, Fitzgerald Kusz und Chris Schmidt.

Darüber hinaus stellen die Faschingsparty, der Vatertag im Birkenwäldla mit Schafkopfturnier, das Sommerfest, die Ehrungsnachmittage ebenso wie die Weihnachtsfeier und viele kleinere und größere Veranstaltungen in den einzelnen Abteilungen Höhepunkte des FSV Vereinslebens dar.

Gewinnspiel für Schulklassen

Liebe Schülerinnen, liebe Schüler,

der FSV Erlangen-Bruck hat sich für euch etwas Besonderes ausgedacht und verlost professionelle Trainingseinheiten für Schulklassen. Wenn ihr in den letzten beiden Schulwochen also statt endlos Filme zu schauen und die Zeit bis zum Ferienstart totzuschlagen lieber selbst aktiv werden wollt – macht mit und probiert etwas Neues aus! Einige der Angebote können auch auf das neue Schuljahr geschoben werden, falls die letzten Schulwochen bereits komplett verplant sind.

Auf den nächsten Seiten findet ihr die verschiedenen Angebote, die ihr gewinnen könnt. Einfach das Anmeldeformular ausfüllen und in den Briefkasten des FSV Bruck einwerfen oder direkt per E-Mail an ffl.training.jb@gmail.com schicken. Einsendeschluss ist der 26. Juni 2018. Die Gewinner werden dann bis zum 20. Juni bekannt gegeben und informiert.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme und wünschen euch einen tollen Start in die Ferien!

Das Trainerteam des FSV Bruck

PS: Eure Sportart ist nicht dabei oder ihr wollt noch mehr ausprobieren? Nutzt die offenen Angebote und schnuppert zusammen mit euren Freunden kostenfrei und unverbindlich in das Vereinstraining rein. Eine Übersicht aller offenen Trainingsstunden findet ihr auf Seite 4 und 5.

Teilnahmebedingungen

Teilnehmen können alle Schul- und Sportklassen allgemeinbildender Schulen der Stadt Erlangen. Jede Klasse kann sich für mehrere Angebote bewerben; je Klasse maximal ein Gewinn. Das ausgefüllte Anmeldeformular kann an die Vereinsadresse (FSV Erlangen-Bruck e.V., „Gewinnspiel Schulklassen“, Tennenloher Straße 68, 91052 Erlangen) geschickt oder als **PDF** per **E-Mail an ffl.training.jb@gmail.com** eingereicht werden. Einsendeschluss ist der **26. Juni 2018**. Die Bekanntgabe der Gewinner erfolgt per E-Mail an die in der Bewerbung angegebene Adresse. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

1) Fußballtraining bei unseren Bayernliga-Spielern

Ihr wollt Tipps von den Profis? Hier ist eure Chance! Mit Rafael Hinrichs, Thomas Roas und Marco Napolitano stehen euch drei Spieler aus unserer ersten Mannschaft zur Seite und absolvieren mit euch ein zweistündiges Fußballtraining.

Termin: Montag, 16. Juli 2018, 9:30 - 11:30 Uhr

Ort: A-Platz des FSV Erlangen-Bruck e.V.

2) Kegel auf unserer Bundeskegelbahn

Spielt da, wo auch unsere Mannschaften aus der 1. und 2. Bundesliga trainieren. Ihr könnt als Klasse gleichzeitig auf vier Bahnen spielen und herausfinden, wer von euch am treffsichersten ist. Währenddessen könnt ihr euch noch Tipps von unseren erfahrenen Keglern holen und natürlich einfach Spaß haben beim Spielen!

Termine: Dienstag, 24. Juli oder Donnerstag, 26. Juli 2018

60 - 90 Minuten in eurer Wunschzeit zwischen 8:30 Uhr und 12:00 Uhr

Ort: Kegelbahn des FSV Erlangen-Bruck e.V.

Wichtig: Unbedingt **Hallenturnschuhe mitbringen!** Zutritt mit Straßenschuhen ist nicht gestattet !!

3) Go – Einführung ins Spiel der Götter

Go zählt zu den ältesten Brettspielen der Welt, stammt ursprünglich aus Ostasien und ist bereits über 3.000 Jahre alt. Während die Regeln schnell zu erlernen sind, bleibt das Spiel ein Leben lang spannend. Es fordert Logik und Strategie ebenso wie Kreativität und Intuition. Findet heraus, welcher Spielertypen ihr seid - kampfstark, aggressiv und flexibel oder eher solide, schaffend und auf direkten Profit gerichtet oder noch ganz anders?

Mit Janine Böhme vom AdYouKi Go e.V. begleitet euch eine erfahrene Go-Lehrerin auf dem Weg zu euren ersten Partien. Lernt die Regel sowie erste Techniken und Taktiken kennen. Für alle Teilnehmer gibt es zudem ein Go-Set vom DGoB zum mit nach Hause nehmen.

Termin: Mittwoch, 18. Juli 2018

90 Minuten in eurer Wunschzeit zwischen 8:30 Uhr und 10:30 Uhr

Ort: Direkt bei euch vor Ort

4) Kommunikation, Selbstbehauptung und Selbstschutz mit Karate

Selbstbewusst sein, zivilcouragiert handeln, Konflikte ohne Gewalt lösen und sich im Ernstfall doch auch selbst schützen können – einen ersten Einblick, wie das funktionieren kann, gibt es in den Einführungsstunden der Karate-Abteilung zum Thema „Kommunikation, Selbstbehauptung und Selbstschutz“.

Inhaltlich geht es dabei unter anderem um:

- Was ist Gewalt und was kann ich dagegen tun?
- Körperhaltung, Stimme, Blick und Ausstrahlung
- Befreien aus Griffen
- Schützen gegen Schieben, Schubsen etc.

Die Themen werden Altersstufen-gerecht behandelt. Zudem kann auf Themen und Fragen der Schülerinnen und Schüler eingegangen werden.

Termine:

- Grundschüler** Di, 17. oder 24. Juli, 45 / 60 min, zwischen 9 und 12 Uhr
5. - 8. Klasse Do, 19. oder 26. Juli, 60 / 90 min, zwischen 9 und 12 Uhr
9. - 12. Klasse Fr, 20. Juli, 90 / 120 min, zwischen 9 und 15 Uhr

Die gewünschte Zeit und Dauer sowie den Tag bei der Anmeldung mit angeben!

Ort: Direkt bei euch vor Ort, drinnen oder draußen

Übungsleiter: Janine Böhme (Trainerin für Selbstverteidigung und Gewaltprävention, 2. Dan Karate)

„Das Schnuppertraining hat unseren Schülern und Schülerinnen anschaulich in Theorie und Praxis vermittelt, wie sie die Möglichkeit haben, selbstsicher aufzutreten. Sie haben Fähigkeiten nahegebracht bekommen, die ihnen in Konfliktsituationen im Alltag helfen, Eskalationen zu verhindern und sich bei Bedarf selbst zu schützen. Dies schafft Selbstbewusstsein und bringt Sicherheit.“

Michael van den Berg, Montessori-Pädagoge Forchheim

Gewinnspiel für Schulklassen | Anmeldebogen

Bitte in **BLOCKSCHRIFT** ausfüllen, unterschreiben und an den FSV Erlangen-Bruck e.V. („Gewinnspiel Schulklassen“, Tennenloher Straße 68, 91052 Erlangen) senden oder per E-Mail an ffL.training.jb@gmail.com.

Schule: _____

Adresse: _____, 9105__ Erlangen

Telefon: _____

E-Mail: _____

Klasse: _____ Schülerzahl: m: _____ w: _____

Klassenleiter: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Unsere Klasse bewirbt sich für folgende/s Angebot/e:

- Fußballtraining, 16.07.2018, 9:30 - 11:30 Uhr
- Kegeln, 24.07.2018 26.7.2018 Zeiten: _____
- Go – Einführung, 18.07.2018 Zeiten: _____
- Kommunikation, Selbstbehauptung, Selbstschutz mit Karate

Tag/e: _____ Zeiten: _____

Die Gewinner werden vom Verein aus per E-Mail benachrichtigt.

- Wir wünschen über künftige Aktionen des Vereins für Schulklassen informiert zu werden und stimmen der hierzu notwendigen Speicherung und Auswertung der oben angegebenen Daten zu.

Erlangen, _____

Datum

Unterschrift Klassenleiter

Ansprechpartner

Präsidium

1. Vorsitzender

Reinhard Heydenreich
09131 537453
0160 5542888
rsheydenreich@t-online.de

1. Stellvertretender Vorsitzender

Öffentlichkeitsarbeit / Presse
Dr. Thomas Neudecker
09131 430075
0172 8528791
thomas@tc-neudecker.de

2. Stellvertretender Vorsitzender

Wilfried Trinkwalter
09131 301444
wilfried.trinkwalter@freenet.de

3. Stellvertretender Vorsitzender

Bernd Neudecker
09131 5315380
neudecker-bernd@t-online.de

Schatzmeister

Norbert Hayd
09131 602778
0172 7678246
n.hayd@web.de

Fußball

Fußball Senioren

Michael Enzi
09505 4300117
0151 22172906
michael.enzi1@web.de

Fußball Jugend

Volker Händel
09131 27767
0172 6395491
volker.haendel@gmx.de

Badminton

Carsten Dettke
0172 3545199
carsten.dettke@heitec.de

Gymnastik / Turnen

Kinderturnen

Anika Berberich
0176 31654725
ani.berberich@gmx.de

Fitnessgymnastik

Miriam Wirsing
0152 21337256
miri.wirsing95@googlemail.com

Gesundheitsgymnastik

Ute Römisch
09131 66737

Gymnastik Ü50

Gertraud Ganß
09131 601875

Kindertanzen

Alina Warling
0163 7450755
walina12@googlemail.com

Yoga

Sybille Luckner
09131 66181
0151 41280011
sybille.rosie@web.de

Karate

Michael Denk
09131 9141607

Kegeln

Jürgen Hummel
09131 440067
0172 9994242
Jue.hummel@googlemail.com

Tennis

Jörg Weber
09131 6859645
0179 6720018
weberson@gmx.de

Tischtennis

Christian Hülsmann
09131 9708458
0176 23608722
chris.huelsmann@yahoo.de

Volleyball

Martin Steinleitner
09131 440069
msteini@freenet.de

Wandern

Reinhard Heydenreich
09131 537453
0160 5542888
rsheydenreich@t-online.de

Verwaltung / Sonstiges

Mitgliederverwaltung, Beitrags- und Passwesen

Georg Gräbner
09131 63711
01520 4569576
graebnergeo@gmail.com

Kegelbahnvermietung

Martin Zeidler
0179 5846565
justin.zeidler@t-online.de

Vereinsbusse

Erwin Dörfer
09131 65329
familie_doerfer@web.de