

Wirbelsäulengymnastik/PMR

Entspannung für Wirbelsäule und Muskulatur

Leitung: Helga Herrenkind

Termin: Wirbelsäulengymnastik
Mittwoch, 10:00 – 11:00 Uhr
18:00 – 19:00 Uhr

Progressive Muskelentspannung (PMR)
Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr
1 Kurs = 10 Einheiten à 1 Stunde

Gebühren: kostenfrei für Mitglieder
Nichtmitglieder 100€ pro Kurs

Fitness-Gymnastik

Unser beliebtes Angebot für Damen und Herren jeden Alters.

Leitung: Jana Münchenbach

Termin: Dienstag, 18:15 – 19:15 Uhr

Gebühren: kostenfrei - nur für Mitglieder
Schnupperstunde möglich

Asiatische Kampfkunst

Vermittelt werden Elemente der Grundsportarten **Karate** und **Taekwondo** sowie aus verschiedenen Systemen der **Selbstverteidigung** und **Shaolin Qi-Gong**. Wir betreiben keinen Wettkampf, sondern Training für Körper und Geist.

Leitung: Joachim „Joe“ Latteyer
Kampfsport Trainer seit 1985
5 Meistergrade

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche ab 4 Jahren

Termin: Montag, 18:15 Uhr (45 Minuten)

Gebühren: kostenfrei - nur für Mitglieder
Schnupperstunde möglich

Kindertanzen/Hip Hop

Die Kleinsten beginnen mit bekannten Kinderliedern und lernen dabei Rhythmusgefühl und Körperkoordination. Es folgen erste Schrittkombinationen zu bekannten Songs, die bei den Fortgeschrittenen dann in schneller Schritte und Chorographien übergehen.

Leitung: Leonie Neudecker

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche ab 4 Jahren

Termine: 4 – 6 Jahre, Di., 16:00 – 17:00 Uhr
7 – 10 Jahre, Di., 17:00 – 18:00 Uhr
ab 10 Jahre, Mo., 17:00 – 18:00 Uhr

Gebühren: kostenfrei - nur für Mitglieder
Schnupperstunde möglich

Kinderturnen

Im Mittelpunkt stehen **Spaß, Sport** und **Spiel**.

Leitung: Emma Homann / Jonathan Lauß

Zielgruppe: Kinder von 3 bis 6 Jahren
Termin: Mittwoch, 16:00 – 18:00 Uhr
(3 Gruppen à 40 Minuten)

Gebühren: kostenfrei - nur für Mitglieder
Schnupperstunde möglich

Kontakt / Anmeldung

Ansprechpartnerin für alle Interessierte ist:

Kristin Kaden Tel.: 0176 / 48349652
email: fsv2005@gmx.de

Alle Angebote finden im **Mehrzweckraum** bzw. **Saal des FSV Bruck** in der Tennenloher Str. 68 statt.
Nur das **Kinderturnen** findet in der **Turnhalle Brucker Lache** in der Zeißstraße statt.

Quelle der Sport-Icons: Freepik.com



Rehasport - Yoga - Gymnastik
Kinderturnen - Kindertanzen
Asiatische Kampfkunst



FSV Erlangen-Bruck e.V.
Tennenloher Str. 68, 91058 Erlangen
www.fsverlangenbruck.de

FSV Erlangen-Bruck



Der **FSV Erlangen-Bruck** ist Ihr Verein im Erlanger Stadtteil Bruck. 1916 gegründet feierte er 2016 unter dem Motto „**100 Jahre Tradition und Leidenschaft**“ sein 100-jähriges Jubiläum.

Aktuell zählt der Verein ca. **900 Mitglieder**, die in folgenden **Abteilungen** Sport betreiben:

- Fußball
- Kegeln
- Tennis
- Badminton
- Volleyball
- Gymnastik
- Kinderturnen
- Kindertanzen
- Yoga
- Rehasport
- asiatische Kampfkunst

In diesem Flyer möchte wir Sie speziell über unser Sportangebot außerhalb der Ballsportarten informieren, an dem in manchen Fällen auch Nicht-Mitglieder teilnehmen können.



Alle Infos unter: www.fsverlangenbruck.de

FSV Lauf



5. FSV Lauf in der Brucker Lache

29. Oktober 2023 - 12:00 bis 16:30 Uhr

- 10 km SCHOLTEN-Lauf
- 5 km FRAMATOME-Lauf
- 1,7 km Kinder / 400 m Bambini Lauf
- 2 x 5 km Staffel-Lauf
- 5 km Nordic Walking

Alle Infos unter: <https://fsvlauf.de>



Yoga/Pilates Workshops



Yoga zielt auf eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele ab. Positive Wirkungen hat Yoga unter anderem auf die Beweglichkeit, Kräftigung der Stütz- und Haltemuskulatur sowie auf das allgemeine Wohlbefinden. Das klassische Yoga besteht aus Körperübungen, Atemübungen, Ernährungsempfehlungen, innerer Reflexion und Entspannung.

Pilates zielt auf ein Training der Tiefenmuskulatur in Rücken und Körpermitte ab. Durch langsame und kontrollierte Ausführungen der Übungen, wird der Körper von innen heraus gestrafft und Verspannungen gelöst.

Wir bieten nach den Ferien bis zum Jahresende **4 Yoga/Pilates Workshops** an, in denen wesentliche Elemente der beiden Sportarten vermitteln werden.

Leitung: Franziska Oelze
Termine: 23.9., 14.10., 18.11., 9.12.
 je 4 Stunden von 13:00 – 17:00 Uhr
Gebühren: kostenfrei für Mitglieder
 Nichtmitglieder 35€ pro Workshop

Yoga Kurs



Nach den Sommerferien beginnt auch wieder unser bekannter Yoga-Kurs mit Sybille Luckner.

Leitung: Sybille Luckner
Termine: Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr
 1 Kurs = 10 Einheiten à 1,5 Stunden
Gebühren: kostenfrei für Mitglieder
 Nichtmitglieder 150€ pro Kurs

Rehasport



Sie haben von Ihrem Arzt **Rehasport** verordnet bekommen und suchen jetzt nach einer Möglichkeit diesen durchzuführen? Der FSV Bruck bietet ab Oktober orthopädischen **Rehasport in Gruppen** unter der Leitung einer **lizenzierten Übungsleiterin** an. Gegen eine kleine Gebühr können auch Interessenten ohne ärztliche Verordnung teilnehmen.

Rehasport ist ein gezieltes Gruppensportangebot zum Erhalt oder zur Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit Ihres Körpers und zur Steigerung der konditionellen Grundeigenschaften – Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Bewegungssicherheit.

Rehasport kommt für Sie in Frage, falls Sie **Risikofaktoren zu orthopädischen Erkrankungen** Ihres Bewegungssystems aufweisen, oder auch wenn Sie an einer chronisch orthopädischen oder rheumatologischen Erkrankung leiden, z.B. Arthrose, Skoliose, Morbus Scheuermann oder Morbus Bechterew.

Bei **Interesse oder Fragen** nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf – wir stehen für Auskünfte gerne zur Verfügung.

Leitung: Michaela Vahldiek
 DOSB-Übungsleiterin-B Lizenz für Sport in der Rehabilitation
Termin: Mittwoch, 16:30 Uhr (45 Minuten)
 ab 4.10.23
Gebühren: mit Rezept kostenfrei
 ohne Rezept 15€ pro Einheit