



KURS-UBERSICHT

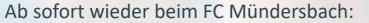
Seite	Kurs-Nr.		MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
30	1	AROHA [®] Simone Schwalbach	18 - 19 Hachenburg				
16	2	BAUCH PUR Ramona Haas			20 - 20.30 Mündersbach		
27	3	CROSS OUT Christian Sieling	19 - 20 Mündersbach				
25	4	DAMEN GYMNASTIK Bärbel Nied				16.30 - 17.30 Mündersbach	
13	5	DEEP WORK® Ramona Haas			20 - 21 Mündersbach		
35	6	EASY STEP Nine Denter	18 - 19 Müschenbach				
20	7	ENTSPANNUNG PUR Simone Kohlhas	17-18 Hachenburg			16-17 Hachenburg	
10/11	8	HOT IRON®/HOT IRON2® Ramona Haas			19 - 20 Mündersbach		
12	9	IRON CROSS® Ramona Haas			19 - 20 Mündersbach		
38	10	JUMP-UP Danie Koch		17.45 - 18.45 Mündersbach	10.15 - 11.15 Mündersbach		
39	11	JUMP-UP GOLD Danie Koch			9 - 10 Mündersbach		
41	12	KINDER-YOGA Danie Koch				16.45 - 17.45 Mündersbach	
35	13	KINDER IN BEWEGUNG Rebekka Reitmaier	15 - 18 Mündersbach				
32-33	14	(KLEIN-)KINDERTURNEN Rebekka Reitmaier (ab 16 Uhr jeweils Eltern-Kind-Turnen)	15 - 16 16 - 17 Mündersbach			15 - 16 16 - 17 17 - 18 Müschenbach	
31	15	KINDERFREIZEITSPASS Rebekka Reitmaier/Conny Pfeiffer					1 x monatlich
17	16	LATIN DANCE Sarah Wolf				19 - 20 Mündersbach	
14-15	17	MAMA FIT - BABY MIT Ramona Haas		9.30 - 10.30 VG Hachenburg			

Í	Seite K	urs-Nr.		MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	42-43	18	MEDITATION MIT KLANGSCHALEN Karin Weber-Andreas	2 x jährlich				
	18	19	NORDIC WALKING Simone Kohlhas	auf Anfrage				
	29	20	PILATES Simone Schwalbach				17.30 - 18.30 18.45 - 19.45 20.00 - 21.00 Höchstenbach	
	23	21	POUND® Viktoria Kohlhas	2 x jährlich Workshop				
	26	22	POWER-RÜCKEN-FIT (WASSER) Bärbel Nied	14 - 15 Löwenbad Hachenburg				
	34	23	QI GONG Marita Wilhelm-Both	10 - 11.30 Müschenbach	9.30 - 11.00 Hachenburg			
	37	24	RANBU Danie Koch				18 - 19 Mündersbach	
	45-49	25	REHA-SPORT (HALLE/WASSER) Bärbel Nied	Termine siehe Kursseiten				
	24	26	RÜCKENFITNESS Martina Leukel			18.30-19.30 Mündersbach		
	19	27	STEP 'N' FUN-TASTIK Simone Schwalbach	19.15 - 20.45 Hachenburg				
	29	28	TAE-BOX Simone Schwalbach	auf Anfrage				
	21	29	YOGA Simone Kohlhas				16.30 - 18.00 18.00 - 19.30 Hachenburg	

NEUE ANGEBOTE UND STÄNDIG AKTUALISIERTE KURSÜBERSICHT UNTER:

FC-MUENDERSBACH.DE (ODER EINFACH QR-CODE SCANNEN)





Abnahme Deutsches Sportabzeichen

Teste deinen Fitness-Stand! Ab sofort nimmt der FC Mündersbach wieder das Sportabzeichen für Familien, Sportgruppen und Einzelpersonen ab.

Zum Bestehen des deutschen Sportabzeichens muss aus 4 Disziplingruppen (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination) jeweils eine Übung ausgewählt werden.

Die zu erbringenden Leistungen sind nach Alter und Geschlecht gestaffelt. Auch körperlich und geistig beeinträchtigte Sportler haben die Möglichkeit das Sportabzeichen für Behinderte beim FC Mündersbach zu absolvieren.

Viele Krankenkassen haben das Sportabzeichen in ihr Bonusprogramm aufgenommen und belohnen das Erreichen des Abzeichens mit attraktiven Prämien.

Regelmäßige Trainingstermine und Abnahme des Sportabzeichens sowie Informationen zum Leistungskatalog bitte telefonisch erfragen bei:

Bärbel Nied, 0151/59013773 oder baerbelnied@web.de.

Das Sportabzeichen kann kostenlos erworben werden. Eine Mitgliedschaft im Verein ist keine Voraussetzung!



IHRE
TRAINER
INNEN





RAMONA HAAS

Kursleiterin

01 71 / 4 61 55 53 ramona-haas@gmx.net

Kurse:

- » Hot Iron[®] 1 / Hot Iron[®] 2
- » Iron Cross®
- » Mama fit Baby mit
 » deepWork® deepX®
- » Bauch pur!

Ausbildung:

- » ÜL-C Breitensport
- » ÜL-B Sport in der Prävention
- » Profil: Haltung und Bewegung;» Gesundheitsorientiertes Training im FS
- » Iron System™ Instructor
- » deepWORK® Instructor
- » dtb Weiterbildung Postnatal Training
- » Mama fit Baby mit
- » KORCE Instructor



SIMONE SCHWALBACH

01 57 / 34 73 63 96

Kursleiterin

Kurse:
» Step 'n' Fun-tastik

- » Pilates das harmonische Übungsprogramm
- » Tae-Box
- » Aroha[©]

Ausbildung:

- » DTB-Trainerin Aerobic
- » DTB-Trainerin Pilates
- » B-Lizenz Sport in der Prävention Profil: Haltung und Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung
- » B-Lizenz Fitness-Instructor
- » AROHA Advanced Trainerin





IHRE PERSONALER

Unsere Stärke sind unsere Übungsleiter/innen, die sich ständig weiterbilden, um immer auf dem neuesten Stand zu sein und dieses Wissen dann weiterzugeben.

Aber auch das persönliche Gespräch kommt, wenn gewünscht, nicht zu kurz. Wir haben für alle Altersgruppen etwas im Angebot. Wenn Sie sich nicht sicher sind, können Sie gerne bei allen Kursen eine kostenlose Schnupperstunde in Anspruch nehmen.

Sprechen Sie uns an!



SIMONE KOHLHAS

Kursleiterin 0 26 62 / 46 08 0151/12911478

Kurse:

- » Yoga
- » Nordic Walking
- » Entspannung pur

Ausbildung:

- » C-Lizenz
- » B-Lizenzen Sport in der Prävention » Profil: Herz-Kreislauf + Cardio-Fit,
- » Haltung und Bewegung + Rücken-Fit,
- » Stressbewältigung und Entspannung
- » Nordic-Walking Instruktor
- » Yoga-Lehrerin DTB



BÄRBEL NIED

Kursleiterin

0 26 62 / 9 47 74 96 0151/59013773 baerbelnied@web.de

- » Damengymnastik 60+
- » Rehabilitationssport
- » Rundum fit
- » Sport bei Demenz
- » Sport für Ältere
- » Power-Rücken-Fit im Wasser

Ausbildung:

- » C-Lizenz Breitensport
- » B-Lizenz Sport in der Prävention Profil: Haltung und Bewegung, Rückenfit
- » Lizenz Rehasport, Orthopädie
- » Seniorenberaterin



MARTINA LEUKEL

Kursleiterin 0 26 62 / 33 21 0178/8070549

Kurse:

» Präventionskurs Rückenfitness/Wirbelsäulengymnastik

Ausbildung:

- » C-Lizenz
- » B-Lizenz Sport in der Prävention
- » Haltung und Bewegung
- » DTB-Rückentrainerin



CHRISTIAN

Kursleiter 01 60 / 96 83 15 75

Kurse:

» Cross-Out

Ausbildung:

- » ÜL-C Breitensport
- » Fitness und Gesundheit
- » Iron System™ Instructor



MARITA WILHELM-BOTH

» Qi-Gong

Ausbildung:

» Zertifizierte Kursleiterin Oi-Gong



Kursleiterin 0 26 80 / 98 81 74 0170/3048006

REBEKKA

REITMAIER

Kurse:

- » Kinderturnen
- » Kinderfreizeitspaß

Ausbildung:

» Breitensport Lizenz C Profil: Kinder- und Jugendsport



SARAH WOLF

Kursleiterin 01 52 / 53 30 90 57

Kurse:

» Latin Dance

Ausbildung:

» Breitensport - Übungsleiterin C



» Meditationsgruppen seit ca. 15 Jahren

DANIE KOCH

Kursleiterin 0160/810264

KARIN

Kursleiterin 0 26 81 / 98 73 04

zur Harmonie

» Reiki Lehrerin

Ausbildung:

Kurse:

WEBER-ANDREAS

» Mit Klangschalenmeditation

» Ausbildung in Klangarbeit am Peter Hess Institut

- » Ranbu Dancefitness
- » Jump up
- » Jump up GOLD » Get in Shape
- » Kinder-Yoga

Ausbildung:

» Gruppentrainerin B-Lizenz



VIKTORIA KOHLHAS

Kursleiterin 0 26 62 / 46 08

Kurse:

- » Latin Dance
- » POUND®

Ausbildung:

- » Breitensportlizenz C
- » Pound® Instructor

Kursleiterin 0171/3618035

Kurse:

- » Easy Step
- » Yoga

Ausbildung:

- » Breitensportlizenz C
- » Yoga-Kursleiterin DTB
- » DTB Trainerin Groupfitness

NINE DENTER

HOT IRON® 1

MITTWOCHS 19.00 - 20.00 UHR

GEMEINDEHALLE MÜNDERSBACH





Kursleitung/Anmeldung: RAMONA HAAS 0171/4615553

Hot Iron® 1 ist ein **mitreißendes Kraftausdauertraining mit der Langhantel**, das für jeden als Trainingsmöglichkeit geeignet ist.

Hot Iron® 1 ist der ideale Einstieg in das Kraftausdauertraining, da der Kurs die Grundübungen des Trainings mit der Langhantel beinhaltet. Durch sinnvoll kombiniertes Techniktraining werden wichtige Grundlagen und Ausführungen erlernt und überfordern auch einen Einsteiger nicht. Mit nicht mehr als 50 Wiederholungen wird jeder Muskel im Bereich Kraftausdauer trainiert und bietet gesteigerte Trainingseffekte. In diesem Kurs werden 10 Grundtechniken ausgeführt.

Die Technik wird in jeder Stunde ausführlich erklärt und geübt, so dass ein optimaler Trainingserfolg bei maximaler gesundheitlicher Absicherung erreicht wird.

Der Kurs eignet sich für alle, die nicht irgendein Training absolvieren möchten, sondern durch gezielte Trainingsreize ihr Trainingsziel erreichen wollen!

Dieses Kursformat ist ebenfalls für ambitionierte Sportler und Fortgeschrittene bestens geeignet, die sich die Grundübungen mittels Trainingsgewicht zur Herausforderung machen können.

HOTIRON[®]2



MITTWOCHS 19.00 - 20.00 UHR

GEMEINDEHALLE MÜNDERSBACH





Kursleitung/Anmeldung: RAMONA HAAS 0171/4615553

Nachdem die Grundübungen und die Technik im Hot Iron® 1 erlernt und gefestigt worden sind, wird der Körper in diesem Kraftausdauerkurs so richtig gefordert.

Hot Iron® 2 ist die koordinative und konditionelle Steigerung zu Hot Iron® 1.

Neue Übungen, ein zum Teil veränderter Belastungsbereich der Muskulatur und eine verlängerte Trainingszeit trainieren den Körper auf andere Weise als vorher. Eine Mischung aus Kraftausdauer- und Hypertrophietrainingsreizen (Muskelaufbau) intensivieren die Trainingseffekte. Es werden Übungsvariationen angeboten - eine Stunde lang Power pur.

Wenn das Trainingsziel Körperfettreduktion und straffe Muskeln sind, dann ist dieser Kurs genau richtig!

SEITE_10 WWW.FC·MUENDERSBACH.DE

IRON CROSS®

MITTWOCHS 19.00 - 20.00 UHR

GEMEINDEHALLE MÜNDERSBACH





Kursleitung/Anmeldung: RAMONA HAAS 0171/4615553

Der Königskurs im Iron System®. Iron Cross® ist Muskelaufbautraining in der Gruppe und für alle geeignet, die in den Hot Iron® 1 und Hot Iron® 2 Kursen ihre Muskulatur genügend vorbereitet haben.

Maximale Körperfettreduktion, Straffung und Alltagskraft! Dieser athletische Kurs arbeitet mit weniger Wiederholungen als die vorangegangen Kurse, schafft somit mehr straffes, stoffwechselaktives Gewebe und sorgt damit für einen erhöhten Grundumsatz - also für eine 24h Kalorienverbrennung.

Mit dem eher satz- bzw. serienartigen Stundenkonzept erfahren fortgeschrittene Hot Iron® Teilnehmer bei deutlich geringeren Wiederholungszahlen und dementsprechend höheren Gewichten eine neue Herausforderung mit der Zielsetzung Hypertrophie (Muskelzuwachs). Bei Männern bewirkt dieses Training Zuwachs am Umfang von Bein-, Rücken-, Gesäß- und Armmuskulatur, bei den Frauen wird der Körper genial geformt und definiert, ohne dass übermäßige Muskelberge entstehen. Iron Cross® ist das perfekte Muskelstraffungsprogramm für den gesamten Körper.

DEEPWORK® DEEPX®

MITTWOCHS 20.00 - 21.00 UHR

GEMEINDEHALLE MÜNDERSBACH





Kursleitung/Anmeldung: RAMONA HAAS 0171/4615553

Die neue einzigartige Dimension des funktionellen Trainings!

deepWORK® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller positiver Energie!

Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Anstrengende Ausdauersequenzen wechseln sich ab mit koordinativen, funktionellen Kraft- und entspannenden Atemübungen. deepWORK® ist ein tolles Herz-Kreislauf-Training. Es formt die Figur, stärkt die Muskulatur, baut Stress ab und kurbelt die Fettverbrennung an! Die deepWORK®-Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Der Teilnehmer trainiert während des Trainings in seinem eigenen Bewegungs- und Atemrhythmus.

Die Phasen des deepWORK®-Trainings sind nach den 5 Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Diese wiederum basieren auf unterschiedliche Energien. Nach einer deepWORK® Einheit ist die Energie eines Trainierenden restlos erschöpft.

SEITE_12 WWW.FC·MUENDERSBACH.DE

MAMAFIT-BABY MIT

DIENSTAGS 09.30 - 10.30 UHR

VERBANDSGEMEINDE HACHENBURG

(Outdoor-Trainig)





Kursleitung/Anmeldung: RAMONA HAAS 0171/4615553

Befindet sich dein Körper nach der Geburt deines Babys im Ausnahmezustand? Bleibt in deinem Mama-Alltag aus Zeitgründen oder mangels Babysitter keine Möglichkeit, um Sport zu treiben?

Sport ist kein Luxus, den man sich als frischgebackene Mama nicht leisten kann! "Mama fit - Baby mit" ist ein effektives Training nach der Schwangerschaft, das Rücksicht auf deine neue Situation und deinen veränderten Körper nimmt.

Babysitter? Nicht nötig!

"Mama fit - Baby mit" ermöglicht Mamas je nach Fitnesslevel ein gemeinsames Training mit Kind. Im Anschluss an die Rückbildungsgymnastik liegt besonderes Augenmerk nicht nur auf den Problemzonen frisch gebackener Mütter, nämlich Bauchmuskeln und ungeliebter Pfunde, sondern auch auf funktionellen Übungen mit Alltagsbezug (z.B. Beckenboden, Körperhaltung, Rückenschmerzen).

Das Baby ist die ganze Stunde mit dabei, mal verstärkt es mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen, mal motiviert es Mama mit seinem Lachen.

FC 1973 Both Intimders of N. V.

MAMAFIT-BABY MIT



Outdoor-Trainig im Burggarten

Die Stunde startet mit einem Warm-Up.

Der Körper wird auf Betriebstemperatur gebracht, das Herz-Kreislaufsystem aktiviert.

Anschließend ist es das Ziel Muskelkraft aufzubauen, die Körperhaltung zu verbessern und den Körper wieder in Form zu bringen. Dazu dienen wirkungsvolle Übungen zur Kräftigung aller Hauptmuskelgruppen in Form eines abwechslungsreichen Zirkeltrainings. Dazwischen bringen CardioEinheiten mit dem Kinderwagen Mama ordentlich ins Schwitzen.

Die "Mama fit - Baby mit" Stunde findet im Freien statt (bei schlechter Witterung nach Absprache, jedoch Indoor) und wird den jahreszeitlichen Gegebenheiten angepasst. Denkt deshalb an bequeme, wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk (für Mama und Baby natürlich) und eine Regenhülle für den Kinderwagen.

SEITE_14 WWW.FC·MUENDERSBACH.DE

BAUCH PUR!

MITTWOCHS 20.00 - 20.30 UHR

GEMEINDEHALLE MÜNDERSBACH





0171/4615553

Starker Bauch, gesunder Rücken!

In diesem 30-minütigen Bauch-Workout wird deine Rumpfmuskulatur intensiv gekräftigt.

Übungen, die vor allem die tiefliegenden, gelenknahen Muskeln trainieren und die deinen Stützapparat kräftigen, sorgen für einen straffen Bauch und einen schmerzfreien Rücken. Mit Musik und Spaß spürst du, wie du von Mal zu Mal besser wirst.

LATIN DANCE

DONNERSTAGS 19.00 - 20.00 UHR

GEMEINDEHALLE MÜNDERSBACH





Mitreißen lassen von Tanz und Fitness! Das lateinamerikanische Muskel- und Fitness-Workout ist dynamisch, kraftvoll, begeisternd und bringt ganz einfach die Pfunde zum Schmelzen.

Latin-Dance ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tänzen. Im Gegensatz zum klassischen Aerobic gibt es beim LatinDance keinen pausenlos durchgehenden Beat. Die Bewegungen sind nicht standardisiert, sondern passend zu jedem Lied choreografiert. Die Tanzschritte des jeweiligen Musikstiles werden innerhalb der Choreografie mit Aerobic-Elementen (z. B. Kniebeuge, Ausfallschritt) verbunden, um den Belastungsgrad zu steigern.

Zusätzlich kommen regelmäßig die Toning-Sticks zum Einsatz. So kombinierst du straffende Übungen und besondere Moves zu einem intensiven Krafttraining. Es wird also nie langweilig!

Auch für Ungeübte, jeder kann mitmachen!

SEITE_16 WWW.FC-MUENDERSBACH.DE

NORDIC WALKING

2 x IM JAHR LT. AUSSCHREIBUNG

AM STADION HACHENBURG / NÄHE KRANKENHAUS





Präventionskurs Herz-Kreislauf

Mit Nordic Walking für Jung und Alt, für Mann und Frau zur schönsten OutdoorSportart! Nordic Walking ist immer noch die Trendsportart in Wald und Flur!



Es ist immer die richtige Zeit, um mit Nordic Walking fit zu werden. In diesem 2-wöchigen Kurs macht gerade in Gesellschaft das Erlernen der richtigen Technik besonders Spaß und hat gesundheitlichen Nutzen! Er ist mit anderen Ausdauersportarten vergleichbar und umfasst die Stärkung der Muskeln, Sehnen, Gelenke und Knochen, die Stärkung des Herzkreislaufsystems, der Atmung, des Stoffwechsel- und Immunsystems, der Nerven- und Hormonsysteme und der Psyche.

Egal welcher Fitnesslevel - jeder kann teilnehmen und zieht seinen Nutzen. Auch ist dieser Kurs als Auffrischungskurs geeignet. Für jeden stehen **kostenlos** Nordic-Walking-Stöcke zur Verfügung.

STEP'N' FUN-TASTIK MONTAGS 19.15 - 20.45 UHR

SPIEGELSAAL STADTHALLE HACHENBURG





Einfache Step-Aerobic-Schrittkombinationen werden mit dem Step-Brett zu aktueller Chart-Musik erlernt. Dieser tänzerische Fitnesstrend macht richtig Spaß.

Er eignet sich für jedes Fitnesslevel. Es folgt Muskelkräftigung nach neuesten Erkenntnissen und Trends. Die Tiefenmuskulatur wird besonders berücksichtigt. Zum Teil auch Übungen mit Geräten wie auch ohne, z. B. als Intervalltraining.

Die 90 Minuten bestehen aus einem Mix für Ausdauer, Kräftigung, Straffung und Fettverbrennung, der sich positiv auf das körperliche Wohlbefinden auswirkt. Durch dieses abwechslungsreiche Programm wird die Kondition, Koordination und Muskelkraft gestärkt und gefördert. Ein optimales Ganzkörpertraining mit viel Spaß.

Wer sich fit hält braucht auch Entspannung, so wird jede Stunde abgerundet mit wechselnden Entspannungstechniken.

SEITE_18 WWW.FC·MUENDERSBACH.DE

ENTSPANNUNG PUR

MONTAGS 17.00 - 18.00 UHR

DONNERSTAGS 16.00 - 17.00 UHR

SPIEGELSAAL STADTHALLE HACHENBURG





In der Ruhe liegt die Kraft!

Ein wenig Abstand vom oft hektischen Alltag gewinnen, gezielt Stress abbauen und effektive Entspannungsmethoden lernen.

Das sind die Ziele dieses Kurses. Durch körperliche Bewegungen aus dem Yoga und/oder Athletik Flow lassen Sie den Geist zur Ruhe kommen. Auch stellt sich ein Gefühl von Gelassenheit und Wohlbefinden ein. Dies ermöglicht einen gelasseneren Umgang mit Stress und das Erleben von mehr Lebensfreude und positiver Energie, die sich in den Alltag transferieren lässt. Neben der wissenschaftlich anerkannten Methode "Progressive Muskelrelaxation" runden weitere Körperwahrnehmungsübungen, Atemtechniken sowie Phantasiereisen die Kursstunden ab.

YOGA



DONNERSTAGS 16.30 - 18.00 UHR

DONNERSTAGS 18.00 - 19.30 UHR

SPIEGELSAAL STADTHALLE HACHENBURG

(Weitere Kurse sind in Planung.)





Mit Yoga zu mehr Kraft und Wohlbefinden.

Mit Asanas aus dem Hatha-Yoga zu mehr Beweglichkeit, Kraft und Aufrichtung.

Der achtsame Umgang mit seinem Körper wird erlernt. Die wohltuende Wirkung der Yoga-Einheit wird durch Atemtechniken, Konzentrationsübungen und Entspannung abgerundet. So kommen Körper und Geist zur Ruhe und in Balance. Yoga ist einer der Wege, um endlich einmal abzuschalten, um sich körperlich und seelisch zu stärken und weiterzuentwickeln.

Es hilft Ihnen auf Ihre innere Stimme zu hören und wesentlich harmonischer in Ihrem Umfeld zu leben.



SEITE_20 WWW.FC·MUENDERSBACH.DE



Autohaus Bergisch

Wir bieten Service rund ums Auto.







Service

Karl Bergisch GmbH & Co. KG

Koblenzer Straße 28 57627 Hachenburg Tel.: +49 2662 95340

Fax: +49 2662 939302

info@autohaus-bergisch.de www.volkswagen-autohaus-bergisch.de

Mehr als nur Autos:





SEITE 22

POUND[©] ROCKOUT. WORKOUT.

2 X IM JAHR **ALS WORKSHOP**

SPIEGELSAAL STADTHALLE HACHENBURG





POUND ist die erste Cardio Jam Session der Welt!

Herzkreislauftraining - inspiriert und motiviert durch den schweißtreibenden Spaß mit Drumsticks zu trommeln.

In dem berauschenden Ganzkörpertraining werden Ausdauer, Kondition und Krafttraining mit Elementen aus Yoga und Pilates kombiniert. POUND spricht den Rockstar in Dir an und ist für alle geeignet, die Spaß an Musik und Bewegung haben!



RÜCKENFITNESS

PRÄVENTIONSKURS HALTUNG UND BEWEGUNG

MITTWOCHS 18.30 - 19.30 UHR

GEMEINDEHALLE MÜNDERSBACH





Der Kurs besteht aus einem vielseitigen und abwechslungsreichem Programm zum rückengesunden Fitnesstraining. Er dient zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden und Erhaltung der Beweglichkeit.

Neben Dehnübungen besteht das Training aus Ganzkörperübungen, welche die Muskulatur stärken. Um einen kräftigen und stabilen Rücken zu bekommen, reicht es nicht aus nur die verschiedenen Rückenmuskeln zu trainieren.

Sehr wichtig dabei sind auch die Gesäßmuskeln, die Oberschenkelmuskulatur und vor allem die Bauchmuskeln. Ziel ist es, den Rücken wieder beweglich(-er) zu machen und zu kräftigen.



DAMENGYMNASTIK 60+

DONNERSTAGS 16.30 - 17.30 UHR

GEMEINDEHALLE MÜNDERSBACH





Tun Sie etwas für Ihr körperliches Wohlergehen! Trainieren Sie Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Gymnastik wirkt wie ein kleiner Jungbrunnen. Sie kräftigt die einzelnen Muskeln im Körper, macht sie beweglicher, fördert das Zusammenspiel zwischen den Muskelgruppen. Zudem hält sie die Gelenke geschmeidig.

Ziele und Methoden der Übungsstunde:

- Verbesserung von Koordination und Konzentration auf die eigenen Körperinhalte
- Kraftaufbau und -erhalt
- Rückenschule / Wirbelsäulengymnastik
- Bauchmuskeltraining / Kräftigungsübungen
- Balanceübungen mit dem Dynairkissen
- bei Bedarf können Übungen im Sitzen ausgeführt werden
- kein schnelles Rennen, Hüpfen oder Springen
- im Wechsel werden Handgeräte benutzt: Stab, Theraband, Hanteln, Pilatesbälle, Flexibar.

Wer sich täglich bewegt ist zufriedener, gesünder und bleibt länger fit. Bewegung verzögert den Alterungsprozess und verbessert den Stoffwechsel.

SEITE 24

POWER RUCKEN-FIT

MONTAGS

IM WASSER

14.00 - 15.00 UHR

LÖWENBAD HACHENBURG





Kursleitung/Anmeldung: **BÄRBEL NIED 0151**/**59013773**

Präventionskurs (wird von den Krankenkassen bezuschusst, eventl. ganz bezahlt) Keine Rückenschmerzen mehr, Verspannung lösen und trotzdem gute Kondition erreichen - das ist das Ziel dieses Kurses.

Es werden rückengerechte Übungen mit viel Energie und abwechslungsreichem Programm für den Alltag geboten.

Die Vorteile von Rücken-Fit im Wasser liegen in einem geringen Verletzungsrisiko im Wasser, was zu einem hohen Gesundheitswert führt. Die Wirbelsäule, Gelenke und Sehnen werden durch die "Stoßdämpferwirkung" des Wassers geschont und entlastet.

Dieser Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet!





CROSS-OUT

MIT FRISCHLUFT-GARANTIE

MONTAGS 19.00 - 20.00 UHR

SPORTPLATZ MÜNDERSBACH





Kein Groupfitness, sondern abwechslungsreiches Ganzkörpertraining im Freien.

Durch die Kombination verschiedener Sportarten wie z.B.: Turnen, Krafttraining, Leichtathletik, u.v.m. werden Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Kraft trainiert.

Durch diese Kombination und den Einsatz verschiedener ausgefallener Hilfsmittel und dem eigenen Körpergewicht, kann jeder Teilnehmer auf seinem individuellen Level trainieren. Dadurch eignet es sich für Anfänger und Fortgeschrittene, Männer und Frauen, sowie Jung und Alt gleichermaßen!

SEITE_26 WWW.FC·MUENDERSBACH.DE

PILATES

DAS BODY-MIND-TRAINING

DONNERSTAGS

17.30 - 18.30 UHR

18.45 - 19.45 UHR

20.00 - 21.00 UHR

MARTIN-LUTHER-HAUS HÖCHSTENBACH





In sanften und harmonisch fließenden Bewegungen werden Atemtechnik, Kraft, Koordination und Beweglichkeit auf ideale Weise entwickelt.

Die neuesten Erkenntnisse des Faszientrainings fließen in die Pilates-Methode mit ein und vermindern Rückenprobleme oder beugen ihnen vor.

"Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper."

- Joseph Pilates

TAE-BOX



AUF ANFRAGE





Das ultimative Fitness-Training für alle, die ihre Kondition verbessern, Fett abbauen und ihre Muskulatur kräftigen wollen.

Ein Mix aus Kampfsport, Boxen und Aerobic, der dich an deine Grenzen bringt, kombiniert mit einer Bauch-weg-Einheit auf der Matte.

SEITE_28

WWW.FC-MUENDERSBACH.DE

AROHA®

BODY, MIND, SOUL.

MONTAGS 18.00 - 19.00 UHR

SPIEGELSAAL STADTHALLE HACHENBURG





Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen, der ständige Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung hält Körper und Geist auf Trapp. Die besondere Atmosphäre während des Kursverlaufs wird durch die dafür komponierte Musik im Dreivierteltakt unterstützt.

Ein Kurs an dem jede/r ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann.

AROHA® ist ein optimaler gelenkschonender Fett- und Kalorienkiller, er festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit.

Für Menschen, die Stress abbauen und unkomplizierte Bewegungen durchführen wollen.



KINDERFREIZEITSPASS EINEN FREITAG IM MO VAI 15.00 - 17.00 UHR

GEMEINDEHALLE MÜNDERSBACH





Zusammen mit Wencke Mendza, Conny Pfeifer und Corinna Pfeifer.

Einmal im Monat findet der Kinderfreizeitspaß beim FC Mündersbach statt!

Ob Halloween-Party, Karneval, Basteln oder Backen hier ist für jeden etwas dabei!

Vorschulkinder und Schulkinder sind herzlich dazu eingeladen mitzumachen! Die Informationen zur jeweiligen Veranstaltung bekommt ihr über Flyer und durch die Ausschreibung im Verbandsgemeindeblättchen (Inform).

Die Veranstaltungen werden geleitet von Rebekka Reitmaier und Conny Pfeiffer. Wir freuen uns auf euch!

Aktuelle Informationen im INFORM und durch Flyer.

SEITE_30 WWW.FC·MUENDERSBACH.DE

KINDER-TURNEN MONTAGS

15.00 - 16.00 UHR 16.00 - 17.00 UHR

Kinder von 4 - 6 Jahren

Kinder von 2 - 4 Jahren (Eltern-Kind-Turnen)

GEMEINDEHALLE MÜNDERSBACH





Kursleitung/Anmeldung: **REBEKKA REITMAIER 01** 70 / 3 04 80 06

Bewegung unterstützt gerade im Kindesalter die Entwicklung der kognitiven Fähigkeiten der Kinder, indem sie den Kindern hilft, ihre Umwelt erforschen und "begreifen" zu können. Außerdem wird das Selbstbewusstsein und die Selbständigkeit der Kinder gefördert, so dass die Kinder mit einer guten Motorik oftmals weniger Angst haben und unabhängiger sind von Erwachsenen.

Die Sportart "Turnen" eignet sich für die Verbesserung der allgemeinen Motorik besonders gut, da sie vielfältige Bewegungsmöglichkeiten bietet und der gesamte Körper im Einsatz ist.

Gerade die Variation an Bewegungsmöglichkeiten macht diese Sportart so spannend und interessant. Dabei kommen während der Turnstunden viele verschiedene Kleinund Handgeräte wie Bälle, Tücher oder Bohnensäckchen etc. und Großgeräte wie Barren oder Reck etc. zum Einsatz, die jedem Kind individuelle motorische Grenzen aufzeigen und so einen starken Aufforderungscharakter besitzen.



KINDER-TURNEN

DONNERSTAGS

15.00 - 16.00 UHR

16.00 - 17.00 UHR

17.00 - 18.00 UHR

Kinder von 4 - 6 Jahren

Kinder von 1,5 - 4 Jahren (Eltern-Kind-Turnen)

Kinder von 1,5 - 4 Jahren (Eltern-Kind-Turnen)

GEMEINDEHALLE MÜSCHENBACH

Hierdurch kann auf jedes Kind individuell eingegangen werden und damit durch Erfolgserlebnisse, Spaß an der Bewegung vermittelt werden. Wahrnehmungsförderung und Koordinationsschulung durch individuelle Spielsituationen sollen in den Turnstunden im Vordergrund stehen.

Wichtig sind dabei Rituale wie ein gemeinsames Begrüßungsund Abschiedslied. Die Turnstunden sind meistens Themenbezogen aufgebaut um die Phantasie der Kinder anzuregen wie zum Beispiel: Pferdestunde, Feuerwehrturnen, Zoobesuch, Weltallreise und vieles mehr. Auch Aktionen wie Schatzsuche, Karnevalsturnen, Sommerfest oder ein tolles Puppentheater zur Weihnachtsfeier gehören natürlich mit dazu.







QI GONG

MONTAGS 10.00 - 11.30 UHR

BÜRGERHAUS MÜSCHENBACH

DIENSTAGS 09.30 - 11.00 UHR

SPIEGELSAAL STADTHALLE HACHENBURG





Kursleitung/Anmeldung:

MARITA WILHELM-BOTH

01 51 / 19 67 62 21

Seit 1999 praktiziere ich Qi Gong. Mittlerweile bin ich als anerkannte Kursleiterin des Taijiquan & Qigong Netzwerkes Deutschland e.V. zertifiziert und unterrichte seit einigen Jahren an der VHS.

Qi Gong verhilft zur Ruhe und Gelassenheit, Vitalität und Gesundheit.

Es fördert die Konzentration, bringt Körper und Geist in Einklang. Die Muskeln, Sehnen und Bänder werden gestärkt, das Nervensystem beruhigt, die Atmung intensiviert. Bestandteile des Kurses sind ausgewählte Übungen dieser klassischen, chinesischen Übungsreihe, Vermittlung von Akupressurpunkten sowie Dehnübungen der Meridiane. Die Übungen sind in jedem Alter und ohne Vorkenntnisse erlernbar, mitzubringen sind warme Socken und bequeme Kleidung.

FC 1973 Back

EASY STEP

MONTAGS 18.00 - 19.00 UHR

SPORTHALLE MÜSCHENBACH





Kursleitung/Anmeldung:
NINE DENTER
0171/3618035

Bewegung! Musik! Spaß! Körpergefühl! Ausdruck! Freude!

Das und mehr macht die Faszination von Step Aerobic aus und somit ist es kein Wunder, dass es zu den beliebtesten Sportarten im Fitnessbereich gehört.

Das Training mit dem Step bringt das Herz-Kreislauf System in Schwung und die mitreißende Musik lassen den Alltagsstress vergessen. Einfache Step Choreographien werden mit klarem Aufbau vermittelt. Dabei wird das Koordinationsvermögen trainiert und ganz nebenbei noch Bein- und Gesäßmuskulatur gekräftigt.

Step Aerobic eignet sich für alle Altersgruppen, sowie Männer und Frauen gleichermaßen.

SEITE_34 WWW.FC·MUENDERSBACH.DE



RANBU



DONNERSTAG 18.00 - 19.00 UHR

GEMEINDEHALLE MÜNDERSBACH





Kursleitung/Anmeldung: **DANIE KOCH** 0160/8102564

RANBU ist eine Kombination aus Tanzen und Fitnessübungen.

Für alle, denen reine Tanzkurse nicht effektiv genug sind, und ein reiner Fitnesskurs zu eintönig ist, bietet RANBU den perfekten Mix. Eine Stunde lang zu guter Musik im Wechsel tanzen und trainieren.

Jeder kann mitmachen, auch ungeübte. Dabei spielt das Alter keine Rolle. Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung.

JUMP-UP

DIENSTAGS 17.45 - 18.45 UHR

MITTWOCHS 10.15 - 11.15 UHR

RHEINSTRASSE MÜNDERSBACH





Kursleitung/Anmeldung: DANIE KOCH 01 60 / 8 10 25 64

Du wolltest dich schon immer mal auf einem Trampolin auspowern? Dann ist dieser Kurs ideal für Dich. Beim "Hüpfen" verbrennst Du nicht nur rund 750 kcal in einer Stunde. Du trainierst auch noch effektiv Deine Ausdauer, stärkst deine Muskeln und verbesserst die Koordination.



JUMP-UP GOLD MITTWOCHS 9.00 - 10.00 UHR

RHEINSTRASSE MÜNDERSBACH





Kursleitung/Anmeldung: **DANIE KOCH** 01 60 / 8 10 25 64

Wenn Du Probleme mit der Koordination, Balance und Beweglichkeit hast, dann gehörst Du genau in diesen Kurs. Denn genau das wird effektiv auf dem Trampolin gestärkt und verbessert. Es werden keine schnellen Bewegungen gemacht. Die Haltestange am Trampolin gibt Dir die Sicherheit nicht runter zu fallen.

SEITE_38 WWW.FC·MUENDERSBACH.DE









Mit Premium-Schweißtechnik von EWM arbeiten Kunden in aller Welt. Unser vollständiges System-angebot umfasst Schweißgeräte und -brenner, Schweißzusatzwerkstoffe, schweißtechnisches Zubehör, Dienstleistungen und Lösungen für das automatisierte Schweißen.



www.ewm-group.com info@ewm-group.com

EWM AG | D-56271 Mündersbach | Tel.: +49 2680 181-0



KINDER-YOGA

DONNERSTAGS 16.45 - 17.45 UHR

GEMEINDEHAUS MÜNDERSBACH





Kursleitung/Anmeldung: **DANIE KOCH** 0160/8102564

Ruhe, Achtsamkeit, Konzentration und Atemübungen. Und das soll Kindern Spaß machen? Ja, und noch viel mehr:

Sie profitieren von den Yoga-Übungen, die Körper und Geist aktivieren.

Kinder lieben die spielerischen Übungen, in denen sie Bäume, Katzen oder Löwen sein dürfen. Die Übungen vermitteln ihnen eine innere und äußere Struktur.

Kinder, die die Asanas regelmäßig üben, werden die positiven Effekte des Yoga schon bald spüren: Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke werden stärker und flexibler, die Konzentrationsfähigkeit verbessert sich und der Wechsel von Spannung und Entspannung fördert die Durchblutung und damit auch die Abwehrkräfte. Das Kind findet so zu mehr Selbstbewusstsein, Selbstwahrnehmung und auch Selbstkontrolle. Zudem wird es auch in seiner mentalen Entwicklung unterstützt.

KLANGSCHALEN MEDITATION

AUF ANFRAGE

(Workshop am Jahresbeginn und im Herbst, kleine Gruppen, Kosten abhängig von der Teilnehmerzahl.)





Workshopleitung/Anmeldung: KARIN WEBER-ANDREAS 0 26 81 / 98 73 04

Ziel des Workshops

Ein Nachmittag in Achtsamkeit, weg von Stress und Anspannung des Alltags, hin zu aktiver Entspannung und innerer Ruhe.

Sie werden wohltuende Entspannung, sanfte Anregung Ihres ganzen Körpers empfinden, Hilfen kennen lernen, Stress und Anspannung in Achtsamkeit loszulassen. Bei regelmäßiger Anwendung steigern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit.

Ich vermittle Ihnen eine Reihe sanfter Körperbewegungen, unterschiedliche Atemtechniken und eine leicht zu praktizierende Meditationsform, mit denen Sie auch im Alltag kurzfristig wieder Kraft und Gelassenheit aus sich selbst aktivieren können.





Das oft verschüttete Empfinden von innerer Ruhe können Sie mit Unterstützung meiner speziellen nepalesischen Klangschalen wieder wahrnehmen.

Durch unterschiedlich wirksame Therapieschalen erleben Sie im eigenen Körper sanfte harmonisierende Vibrationen, die auch tiefer gelegene Zellschichten anregen. Diese Schwingungen fördern den Energiefluss und lösen vorrangig körperliches Ungleichgewicht, Anspannungen und vieles mehr. Auditiv wird durch die obertonreichen Klänge - besonders durch die Meditationsschalen - über das vegetative Nervensystem, die psychische Seite in uns harmonisiert.

Höhepunkt des Workshops ist meine zu den Tönen der Klangschalen angeleitete Meditation, in Anlehnung an die "BodyScan" Methode nach K. Zinn.

Mit diesen neuen Erfahrungen sind Sie für die Herausforderung des täglichen Lebens besser gerüstet!

Teilnahmebedingungen:

Meditationserfahrungen nicht erforderlich aber hilfreich. Details dazu erfragen Sie bei der Workshop-Leitung, s. o.



SEITE_42 WWW.FC·MUENDERSBACH.DE

Lizensierte **Trainer im Reha-Sport**



im FC Mündersbach















Gabi Pohontsch





Chronische Beschwerden-Sie gehen zum Arzt.



Ihr Arzt stellt Ihnen die Verordnung 56 für Rehasport aus.



Die Verordnung 56 wird von der Krankenkasse genehmigt.



Kommen Sie mit der Verordnung zu uns und starten Sie mit Rehasport.





Reha-Sport im Wasser

Wassergymnastik ist ein gelenkschonendes Training und dient sowohl der Prävention als auch der Rehabilitation.

Reha-Sport in der Halle

Halle verfolgt das Ziel, mit ausgewählten sportlichen Mitteln und bewegungstherapeutischen Übungen ganzheitlich auf Menschen mit verschiedenen Krankheitsbildern und physischen Beschwerden einzuwirken.

ABTEILUNG **REHA-SPORT**

HACHENBURG ASBACH FLAMMERSFELD



Leitung Abteilung Reha-Sport Anmeldung: **BÄRBEL NIED** 0151/59013773

Aktiv gegen Wirbelsäulenerkrankungen, Osteoporose, Arthrose. Aktiv mit neuem Hüft- oder Kniegelenk.

Voraussetzung für die Teilnahme am Reha-Sport, ist die Verordnung eines Arztes. Anschließend muss die Verordnung von den Krankenkassen genehmigt werden. Rehasport ist grundsätzlich zuzahlungsfrei.

Nutzen Sie die Eigenschaften des Wassers zum Muskelaufbau und zur Koordination! Durch die Auftriebs- und Widerstandskraft des Wassers wird der ganze Körper stabilisiert, Körperbewusstsein und Koordination werden verbessert.

Der Schwierigkeitsgrad der Übungen wird individuell an die Voraussetzungen und körperlichen Einschränkungen der Teilnehmer angepasst.

Reha-Sport-Kursangebot auf den folgenden Seiten »

REHA-SPORT

IM WASSER

ASBACH / HACHENBURG





Anmeldung: **BÄRBEL NIED 0151 / 59 01 37 73**

Wassergymnastik ist ein gelenkschonendes Training und dient sowohl der Prävention als auch der Rehabilitation. Unsere Kurse beinhalten ein aus leichten bis mittelschweren gymnastischen Übungen bestehendes Trainingsprogramm, das für alle Altersgruppen sehr gut geeignet ist und die natürliche Beweglichkeit auf besonders schonende Weise erhält. Mit Hilfe von Kleingeräten wie z. B. leichten Gewichten werden dabei alle Muskeln gekräftigt, die Gelenke stabilisiert, der Gleichgewichtssinn trainiert sowie die Feinmotorik und Koordination nachhaltig verbessert.

Die Wassergymnastikkurse unter der Leitung von ausgebildeten Rehasport-Trainern werden im flachen Wasser abgehalten, wobei die Füße der Teilnehmer stets den Boden berühren sollen. Daher ist der Kurs aucht für Nichtschwimmer oder im Schwimmen ungeübte Teilnehmer geeignet. Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 15 begrenzt.

VORTEILE REHASPORT IM WASSER

- Gelenkschonend für den ganzen Körper.
- Erhöht die Beweglichkeit.
- Verbessert Kondition und Koordination.
- Gut geeignet nach Unfällen und Operationen.
- Wiederaufbau und Stabilisierung der Muskulatur.



TRAININGSZEITEN

Dienstag

15.00 - 15.45 Uhr: Wassergymnastik - Asbach16.00 - 16.45 Uhr: Wassergymnastik - Asbach

Mittwoch

- 14.00 14.45 Uhr: Wassergymnastik Asbach
- 15.00 15.45 Uhr: Wassergymnastik Asbach
- 16.00 16.45 Uhr: Wassergymnastik Asbach

Donnerstag

- 13.00 13.45 Uhr: Wassergymnastik Löwenbad Hachenburg
- 14.00 14.45 Uhr: Wassergymnastik Löwenbad Hachenburg
- 15.00 15.45 Uhr: Wassergymnastik Löwenbad Hachenburg
- 15.30 16.15 Uhr: Wassergymnastik Asbach

Freitag

- 09.00 09.45 Uhr: Wassergymnastik Asbach
- 10.00 10.45 Uhr: Wassergymnastik Asbach
- 11.00 11.45 Uhr: Wassergymnastik Asbach
- 12.00 12.45 Uhr: Wassergymnastik Asbach
- 13.00 13.45 Uhr: Wassergymnastik Asbach
- 14.00 14.45 Uhr: Wassergymnastik Asbach
- 15.00 15.45 Uhr: Wassergymnastik Asbach



REHA-SPORT

IN DER HALLE

FLAMMERSFELD / ASBACH / HACHENBURG





Anmeldung: **BÄRBEL NIED 0151 / 59 01 37 73**

Rehasport in der Halle verfolgt das Ziel, mit mit ausgewählten sportlichen Mitteln und bewegungstherapeutischen Übungen ganzheitlich auf Menschen mit verschiedenen Krankheitsbildern und physischen Beschwerden einzuwirken. Durch eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit, Ausdauer und Belastbarkeit der Teilnehmer werden Krankheitsverläufe und -beschwerden positiv beeinflusst. Rehasport ist auf den körperlichen Allgemeinzustand des Einzelnen abgestimmt.

Ein Teilnahme an Rehasport ist mit Verordnung oder als Selbstzahler möglich.



TRAININGSZEITEN

Montag

■ 14.30 - 15.15 Uhr: Hallensport - Sporthalle der Westerwaldwerkstätten Flammersfeld

16.00 - 16.45 Uhr: Hallensport - Asbach
 17.00 - 17.45 Uhr: Hallensport - Asbach

Dienstag

17.00 - 17.45 Uhr: Hallensport - Asbach
 18.00 - 18.45 Uhr: Hallensport - Asbach

Donnerstag

■ 08.00 - 08.45 Uhr: Hallensport - Realschule Plus, Hachenburg

■ 16.30 - 17.15 Uhr: **Hallensport** - Asbach



SEITE_48

WWW.FC-MUENDERSBACH.DE



www.fc-muendersbach.de

Vorteile als Vereinsmitglied

- · Teilnahme an allen Vereinsaktivitäten
- ein Kurs pro Jahr kostenlos
- · 20 € je Kurs sparen



JETZT MITGLIED WERDEN!

Viele Kurse können als Präventionsmaßnahme bis zu 80% von der Krankenkasse unterstützt werden und in manchen Fällen übernimmt die Krankenkasse sogar die komplette Kursgebühr. Kontaktieren Sie einfach bei Kursanfang ihre Übungsleiterin oder direkt ihre Krankenkasse.

Bei jedem Kurs ist eine kostenlose Schnupperstunde möglich.

Infos zu Kursgebühren und Aufnahmeantrag online unter www.fc-muendersbach.de »

Wir freuen uns auf Sie!

Wer einen Kurs besuchen möchte, aber zur Zeit aus finanziellen Gründen nicht kann, wendet sich bitte an Frank Groth, Telefon: 01 52 / 04 03 37 50.
Es wird dann sicher eine Lösung gefunden.
Das Gespräch wird absolut vertraulich behandelt!



Liebe Vereinsvorstände, liebe Übungsleiter/innen,

plant eure Kurse in den Bereichen Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport, Zeitgeschichte, Geschichte, Länderkunde, Politik, Gesellschaft, Gleichstellung, Philosophie, Theologie, Religion, Weltanschauung, Geisteswissenschaften, Erziehung, Eltern- und Familienbildung, Sprachen, Wirtschaft, kaufmännische Praxis, Umwelt, Technik, Naturwissenschaften, Kunst, kreatives Gestalten, Hauswirtschaft und Ernährung gemeinsam mit dem Bildungswerk Sport.

Wir beraten und unterstützen bei der Ausschreibung und der Öffentlichkeitsarbeit, bieten insbesondere für Kursleiter und Kursorganisatoren ein umfangreiches Qualifizierungsprogramm, übernehmen die Versicherung für Nicht-Mitglieder in Vereinskursen und zahlen einen attraktiven Organisationskostenzuschuss.

ALS BONBON erhalten die direkt an den Vereinskursen beteiligten Kursorganisatoren und Kursleiter EINE PERSÖNLICHE BILDUNGSWERK KARTE GOLD (im Wert von je 152 Euro und mit vielen weiteren Vorteilen) – KOSTENFREI.



UNSERE PARTNERVEREINE – **vereine der zukunft**

N E W S & I N F O S
PARTNERSCHAFT.BILDUNGSWERKSPORT.DE + DIREKT BEI UNS IN DEN BERATUNGSZENTREN

MONTABAUR

Markus Böhm / Thomas Hoffmann
Fon 02602 2814

Montabaur@BildungswerkSport.de



TREIS-KARDEN Fred Dietzler / Frank Hartmann Fon 02672 9133969 Treis-Karden@BildungswerkSport.de



IDAR-OBERSTEIN Sigrid Quint Fon 06781 42837 Idar-Oberstein@BildungswerkSport.de



TRIER
Cäcilia Diller / Nils Kritzler
Fon 0651 1468015
Trier@BildungswerkSport.de











Geschäftsstelle FC-Mündersbach

02680/3400358



www.fc-muendersbach.de info@fc-muendersbach.de



Finkenweg 5 56271 Mündersbach



Öffnungszeiten:

Dienstag: 17.00 - 19.00 Uhr Donnerstag: 09.30 - 11.30 Uhr

