



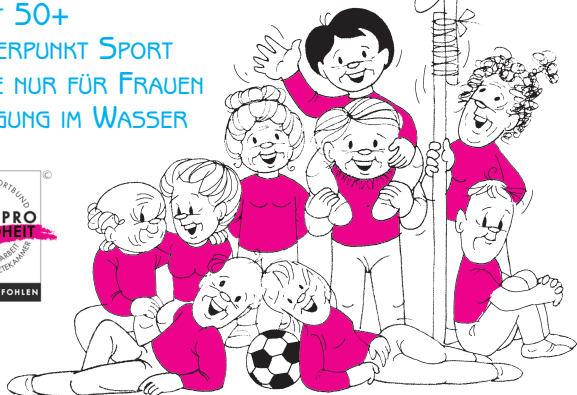
# Sport Kurse

OHNE Mitgliedschaft

Wintersemester 2010  
14.09.2010 - 11.02.2011

in Kooperation mit  
*Sport* Service  
Nürnberg

NORDIC WALKING  
VOLLEYBALL  
BEWEGUNG & ENTSPANNUNG  
KINDERSCHWIMMEN  
CAPOEIRA FÜR KINDER  
UND ERWACHSENE  
FITNESSKURSE  
PRÄVENTIONSSPORT  
SPORT 50+  
SCHWERPUNKT SPORT  
KURSE NUR FÜR FRAUEN  
BEWEGUNG IM WASSER





## INHALTSVERZEICHNIS

<b>KURSANGEBOT AUF EINEN BLICK NACH WOCHENTAGEN</b> . . . . .	Seite 3
<b>Wissenswertes von A-Z</b> (Anmeldung, Kursgebühren, Sportstätten, Versicherung) . . . . .	Seite 4-6
<b>JUNG &amp; DYNAMISCH</b>	
Capoeira für Kinder . . . . .	Seite 7
Capoeira für Erwachsene . . . . .	Seite 7
Kickbox-Aerobic mit Pilates-Workout . . . . .	Seite 7
<b>BALLSPORT</b>	
Volleyball . . . . .	Seite 7
<b>GYMNASTIK- UND FITNESSKURSE</b>	
Aktiv Fit – Präventionsgymnastik . . . . .	Seite 7
Fit mit Hanteln – Präventionsgymnastik mit Kurzhanteln . . . . .	Seite 7
Fitnessgymnastik – Präventives Konditionstraining . . . . .	Seite 8
Wirbelsäulengymnastik . . . . .	Seite 8
<b>KURSE NUR FÜR FRAUEN</b>	
Aktiv Fit - Präventionsgymnastik . . . . .	Seite 8
Aktiv Fit - Ausgleichsgymnastik mit Musik . . . . .	Seite 8
Aktiv Fit 50+ – Präventionsgymnastik . . . . .	Seite 8
<b>SPORT 50+ / 60+</b>	
Aktiv Fit - Präventionsgymnastik 50+ / 60+ . . . . .	Seite 8
<b>BEWEGUNG IM WASSER</b>	
Präventive Aqua-Gymnastik mit Power . . . . .	Seite 8
Präventive Aqua-Gymnastik – nur für Frauen . . . . .	Seite 9
Präventive Aqua-Gymnastik zur Stabilisierung des Bewegungsapparates . . . . .	Seite 9
Kinderschwimmen für Anfänger . . . . .	Seite 9
<b>SCHWERPUNKTSPORT</b>	
Wasserymnastik kontra Kilos für übergewichtige Menschen . . . . .	Seite 9
(Nordic-)Walking . . . . .	Seite 9
<b>BEWEGUNG &amp; ENTSPANNUNG</b>	
(Hatha-) Yoga nach altindischer Tradition . . . . .	Seite 10
<b>ANMELDUNG</b> . . . . .	Seite 11

## DER KURSZEITRAUM IM WINTERSEMESTER 2010/11

	SEPTEMBER				OKTOBER					NOVEMBER					
KW	37	38	39		39	40	41	42	43		44	45	46	47	48
Mo	05	13	20	27	—	04	11	18	25		01	08	15	22	29
Di	06	14	21	28	—	05	12	19	26		02	09	16	23	30
Mi	07	15	22	29	—	06	13	20	27		03	10	17	24	—
Do	08	16	23	30	—	07	14	21	28		04	11	18	25	—
Fr	09	17	24	—	01	08	15	22	29		05	12	19	26	—

	DEZEMBER					JANUAR					FEBRUAR				
Wo	48	49	50	51	52	01	02	03	04	05	05	06	07	08	09
Mo	—	06	13	20	27	03	10	17	24	31	—	07	14	21	28
Di	—	07	14	21	28	04	11	18	25		01	08	15	22	—
Mi	01	08	15	22	29	05	12	19	26		02	09	16	23	—
Do	02	09	16	23	30	06	13	20	27		03	10	17	24	—
Fr	03	10	17	24	31	07	14	21	28		04	11	18	25	—

**Bitte beachten Sie:** In den Schulferien, an schulfreien Tagen und an gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt! **Allerheiligen: 01.11.2010** • **Herbstferien: 02.11.2010-05.11.2010** • **Weihnachtsferien: 24.12.2010-07.01.2011**.  
Das Sommersemester 2011 beginnt am 14.02.2011 und findet bis 29.07.2011 statt.

# UNSER KURSANGEBOT AUF EINEN BLICK

## MONTAG

16.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Kurs Nr. 61025
17.00 Uhr	Aktiv fit – Präventionsgymnastik	Kurs Nr. 61004
17.45 Uhr	Aktiv fit – Präventionsgymnastik 50+	Kurs Nr. 61020
18.00 Uhr	Konditionsgymnastik	Kurs Nr. 61031
18.30 Uhr	Aktiv fit – Präventionsgymnastik f. Frauen	Kurs Nr. 61001
19.00 Uhr	Konditionsgymnastik	Kurs Nr. 61032
19.30 Uhr	Aktiv fit – Präventionsgymnastik 50+	Kurs Nr. 61041
19.45 Uhr	Volleyball	Kurs Nr. 61044
20.15 Uhr	Fit mit Hanteln	Kurs Nr. 61042

## DIENSTAG

14.15 Uhr	Aqua-Gymnastik für Frauen	Kurs Nr. 61050
15.00 Uhr	Aqua-Gymnastik für Frauen	Kurs Nr. 61051
15.30 Uhr	Aqua-Gymnastik	Kurs Nr. 61053
15.45 Uhr	Aqua-Gymnastik für Frauen	Kurs Nr. 61052
16.15 Uhr	Aqua-Gymnastik	Kurs Nr. 61055
17.00 Uhr	Hatha-Yoga	Kurs Nr. 61091
17.00 Uhr	Aktiv fit – Präventionsgymnastik f. Frauen 50+	Kurs Nr. 61015
17.00 Uhr	Aktiv fit und beweglich – Präventionsgymnastik 60+	Kurs Nr. 61021
17.45 Uhr	Aktiv fit – Präventionsgymnastik 50+	Kurs Nr. 61005
18.00 Uhr	Konditionsgymnastik	Kurs Nr. 61033
18.00 Uhr	Aqua-Gymnastik kontra Kilos	Kurs Nr. 61058
18.30 Uhr	Aktiv fit – Präventionsgymnastik	Kurs Nr. 61006
18.45 Uhr	Aqua-Gymnastik	Kurs Nr. 61056
19.00 Uhr	Konditionsgymnastik	Kurs Nr. 61034
19.30 Uhr	Konditionsgymnastik	Kurs Nr. 61035
19.30 Uhr	Aquarobic	Kurs Nr. 61054

## MITTWOCH

17.00 Uhr	Aktiv fit – Präventionsgymnastik 50+	Kurs Nr. 61008
17.30 Uhr	Capoeira für Kinder	Kurs Nr. 61094
17.45 Uhr	Aktiv fit und beweglich – Präventionsgymnastik 60+	Kurs Nr. 61022
18.00 Uhr	Konditionsgymnastik	Kurs Nr. 61036
18.30 Uhr	Aktiv fit – Präventionsgymnastik	Kurs Nr. 61013
19.00 Uhr	Konditionsgymnastik	Kurs Nr. 61037
19.15 Uhr	Aktiv fit – Präventionsgymnastik	Kurs Nr. 61014
20.10 Uhr	Kickbox-Aerobic mit (Pilates-)Workout	Kurs Nr. 61030
20.30 Uhr	Capoeira für Erwachsene	Kurs Nr. 61095

## DONNERSTAG

15.30 Uhr	(Nordic-)Walking	Kurs Nr. 61038
17.00 Uhr	Aktiv Fit – Präventionsgymnastik 60+	Kurs Nr. 61023
17.30 Uhr	Yoga	Kurs Nr. 61090
17.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Kurs Nr. 61027
18.30 Uhr	Aktiv fit – Präventionsgymnastik	Kurs Nr. 61011
18.30 Uhr	Aktiv fit – Präventionsgymnastik	Kurs Nr. 61012
19.15 Uhr	Power Fit für Frauen	Kurs Nr. 61040

## FREITAG

15.30 Uhr	Kinderschwimmen Gruppe I	Kurs Nr. 61068
16.30 Uhr	Kinderschwimmen Gruppe II	Kurs Nr. 61069
17.30 Uhr	Aqua-Gymnastik	Kurs Nr. 61049
18.15 Uhr	Aqua-Gymnastik	Kurs Nr. 61057
19.00 Uhr	Rückenfit im Wasser	Kurs Nr. 61064



## WISSENSWERTES VON A-Z

---

### **ANMELDUNG**

Um das Zustandekommen der Kurse zu gewährleisten, bitten wir Sie, sich mit dem Anmeldeformular auf der letzten Seite schriftlich anzumelden. Mit der Anmeldung sind Sie verbindlich für den jeweiligen Kurs angemeldet. Sofern Sie von uns keine gegenteilige Mitteilung erhalten, startet der Kurs zur angegebenen Zeit. Eine gesonderte Anmeldebestätigung wird nicht zugesandt! Kurseinstieg ist grundsätzlich jederzeit möglich!

### **ERMÄßIGUNG**

Für Auszubildende, Studenten, Wehrpflichtige und Zivildienstleistende, ALGII-Empfänger und Nürnberg-Pass-Inhaber wird die Kursgebühr um 50 % ermäßigt (nur gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises in unserer Geschäftsstelle).

### **UNFALL- UND HAFTPFLICHTVERSICHERUNG**

Die Kursteilnehmer sind im Rahmen der Teilnahme an den Sportkursen während der Kursstunden haftpflicht- und unfallversichert. Dies gilt nicht für den Weg zu und von der Sportstätte. Versicherungsschutz besteht nur, sofern der Geschäftsstelle die in der Anmeldung geforderten Daten vollständig vorliegen und entweder eine Einzugsermächtigung erteilt ist, oder die Kursgebühr per Überweisung auf dem Konto des ATV Frankonia Nürnberg e.V. eingegangen ist.

### **HAFTUNG:**

Der ATV Frankonia Nürnberg e. V. ist alleinverantwortlicher Träger der Sportkurse. Die Stadt Nürnberg schließt jede Haftung im Hinblick auf die Kurse aus. Für Unfälle, abhanden gekommene Gegenstände und sonstige Schäden übernehmen weder der Verein noch die Sportstättenbetreiber die Haftung. Die Satzungen und Hausordnungen der Stadt Nürnberg bzw. der Betreiberfirmen für Sporthallen, Sportplätze und Bäder sind zu beachten. Den Anweisungen der Lehrkräfte ist Folge zu leisten.

### **KURSAUSFALL/-VERSÄUMNIS**

Innerhalb des Kurszeitraums können nach Absprache mit dem Kursleiter versäumte oder ausgefallene Kursstunden nachgeholt werden. Bei Verhinderung der Teilnahme an den Kursen oder nicht vorhersehbaren Ausfällen von Kursstunden besteht kein Anspruch auf Erstattung der Kursgebühr.

### **AUSKÜNFTE ERTEILT**

**ATV Frankonia Nürnberg e.V.**, Willstätterstr. 4, 90449 Nürnberg,  
Tel.: 0911/61 49 11 · Fax: 0911/65 85 930,  
E-mail: [sportkurse@atv-frankonia.de](mailto:sportkurse@atv-frankonia.de), [www.atv-frankonia.de](http://www.atv-frankonia.de)

Öffnungszeiten unserer Geschäftsstelle:

Montag – Donnerstag von 8.30 – 19.00 Uhr · Freitag 8.30 – 12.30 Uhr

## KURSGEBÜHREN

Capoeira f. Kinder	9 x 60 Minuten	55,00 € *)
Capoeira f. Erwachsene	9 x 90 Minuten	75,00 € *)
Kickbox-Aerobic mit Pilates/Workout	15 x 90 Minuten	130,00 €
Gymnastik- und Fitnesskurse	15 x 45 Minuten	55,00 €
Volleyball	15 x 90 Minuten	65,00 €
Yoga (max. 12 Teilnehmer)	8 x 90 Minuten	70,00 €
	16 x 90 Minuten	130,00 €
(Nordic-) Walking	9 x 60 Minuten	55,00 € *)
Wassergymnastik kontra Kilos	9 x 45 Minuten	80,00 € *)
	18 x 45 Minuten	150,00 €
Aquagymnastik mit Power	15 x 45 Minuten	75,00 €
Aquagymnastik im Bewegungsbad	9 x 45 Minuten	65,00 € *)
Südklinikum (max. 8 TN)	18 x 45 Minuten	120,00 €
Kinderschwimmen	9 x 60 Minuten	100,00 € *)

\*) Kursstart: KW 37 (ab 14.09.2010) / KW 48 (ab 29.11.2010)

Sie haben die Möglichkeit, die Kursgebühren per Lastschriftverfahren einzuziehen zu lassen (siehe Anmeldeformular) oder Sie überweisen auf folgendes Konto: **Sparkasse Nürnberg, Konto: 56 81 390, BLZ: 760 501 01**  
Bitte achten Sie darauf, dass bei der Überweisung sowohl Kursnummer als auch Name des Teilnehmers angegeben sind!

## RÜCKTRITT

Ein Rücktritt nach Semesterbeginn ist nur aus wichtigen Gründen und nach Vorlage eines entsprechenden Nachweises (ärztl. Attest, etc.) möglich. Es werden dann die Verwaltungsgebühr von 7,50 Euro sowie ein zu den bereits abgehaltenen Stunden anteiliger Betrag einbehalten.

## SPORTANGEBOT/PRÄVENTIONSKURSE

Unsere Kurse bieten einen bunten Querschnitt vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten, um sich leistungsfähig und gesund zu halten. Mit effektiven Übungen mit und ohne Geräte wird an der Funktionsfähigkeit von Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken gearbeitet. Kreislaufaktivierende Ausdauer- sowie Entspannungssequenzen senken Risikofaktoren wie Arterienverkalkung, Bluthochdruck und psychische Überlastung. Gönnen Sie sich und Ihrem Körper Bewegung, Wohlbefinden und Freude in der Gemeinschaft! Wir empfehlen unseren Teilnehmern vor Beginn der Kurse, sich mit Ihrem Arzt abzusprechen.



Eine Vielzahl der Kurse wurde mit dem Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit ausgezeichnet, so dass die Voraussetzungen für eine Bezuschussung durch die Krankenkasse gegeben sind. Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage eine Teilnahmebescheinigung aus.

## SPORTSTÄTTEN

Turnhallen:

- Friedrich-Hegel-Schule, Neue Hegelstr. 17, 90409 Nürnberg
- Johannes-Scharrer-Gymnasium, Tetzeltgasse 20, 90403 Nürnberg (Eingang Turnhalle: Mummenhoffstr./Egidienplatz)\*
- Nachbarschaftshaus Gostenhof, Adam-Klein-Str. 6, 90429 Nürnberg
- Willstätter Gymnasium, Innerer Laufer Platz 11, 90403 Nürnberg

Schwimmbäder:

- Ritterbad, Findelwiesenstraße 21, 90478 Nürnberg
- Schwimmhalle EWF (Erziehungswissenschaftliche Fakultät), Regensburger Str. 160, 90478 Nürnberg
- Bewegungsbad im Südklinikum, Breslauer Str. 201, 90471 Nürnberg

\* Die Kurse, die derzeit im Johannes-Scharrer-Gymnasium stattfinden, wurden aufgrund von Baumaßnahmen von der Volksschule Insel Schütt hierher verlegt. Ein genauer Fertigstellungstermin liegt uns leider nicht vor. Wir werden Sie rechtzeitig darüber informieren.

## FLÄCHEN UND PLÄTZE DER STADT NÜRNBERG FÜR JEDERMANN (VEREINSUNABHÄNGIG)

Für den freien Spielbetrieb von nicht in Sportvereinen organisierten Mannschaften stehen die Jedermann-Sportplätze auf der Wöhrder Wiese und im Stadion-Vorgelände zur Verfügung.

Für die Freunde der Leichtathletik stehen während der Sommerzeit die Leichtathletikanlagen folgender Sportplätze für Trainingszwecke zur Verfügung:

- Sportanlage Deutschherrnwiese  
Deutschherrnstr. 50, Donnerstag 17.00 bis 19.00 Uhr
- Sportanlage Bertolt-Brecht-Gesamtschule  
Bertolt-Brecht-Str., Freitag, 18.00 bis 20.00 Uhr
- Sportanlage Steinplatte  
Bad-Bernecker-Str. 9, Freitag 15.00 bis 18.00 Uhr

## IMPRESSUM

Herausgeber: ATV Frankonia Nürnberg e.V.,  
Willstätterstraße 4, 90449 Nürnberg  
V.i.S.d.P: Jörg Ammon (1. Vorsitzender)  
Redaktion: ATV Frankonia Nürnberg e.V.  
Satz: HKG Werbung  
Druck: KVuD  
Auflage: 4.000/Juli 2010  
Umweltfreundlich gedruckt auf 100 % Recyclingpapier



## JUNG & DYNAMISCH

### CAPOEIRA

Die Capoeira ist ein faszinierender Tanz und zur gleichen Zeit ein Kampf, der durch seine fröhliche und ansteckende Art jedes Publikum in seinen Bann schlägt. Es handelt sich dabei um eine Sportart, die sehr viel Spaß macht und den Körper optimal und umfassend trainiert.

Die Capoeira ist Kampfsport, Tanz und Spiel und außerdem eines der besten all-around Aerobic-Trainingsysteme, da es auf alle Muskelgruppen wirkt und die Flexibilität dabei nicht zu kurz kommt.

Es werden dabei Kraft, Schnellkraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Flexibilität, Ausdauer und Koordination trainiert.

Kinder schulen damit ihre natürlichen Ressourcen und kommen ins Gleichgewicht mit ihrer Umwelt. Erwachsene lernen dabei ebenso eine gesunde Körperbeherrschung und eine Harmonie der Kräfte.

Für Kinder: Mittwoch, 17.30-18.30 Uhr Kurs-Nr. 61094 Nachbarschaftshaus Gostenhof  
Für Erwachsene: Mittwoch, 20.30-22.00 Uhr Kurs-Nr. 91095 Nachbarschaftshaus Gostenhof

### KICKBOX-AEROBIC mit PILATES/WORKOUT

Intensives Fitnesstraining für Herz-Kreislauf und Muskelkraftausdauer mit Thai-Bo Elementen zu fetziger Musik. Im Anschluss daran gibt es 30 Minuten Workout, um die Figur in Form zu bringen.

Mittwoch 20.10-21.40 Uhr Kurs-Nr. 61030 Willstätter Gymnasium Johanna Herlitz  
neue Halle

## BALLSPORT

### VOLLEYBALL (FREIE SPIELGEMEINSCHAFT)

In diesem Kurs können technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten des Volleyballspiels erlernt und verbessert sowie im freien Spiel geübt werden. Anfänger sind gerne willkommen.

Montag 19.45-21.15 Uhr Kurs-Nr. 61044 Johannes-Scharrer-Gym. Krzysztof Gaca

## GYMNASTIK- UND FITNESSKURSE

### AKTIV FIT – PRÄVENTIONSGYMNASTIK

Montag	17.00-17.45 Uhr	Kurs-Nr. 61004	Johannes-Scharrer-Gym	Gunther v. Papp
Dienstag	18.30-19.15 Uhr	Kurs-Nr. 61006	Johannes-Scharrer-Gym	Christine Reindl
Mittwoch	18.30-19.15 Uhr	Kurs-Nr. 61013	Johannes-Scharrer-Gym	Christine Reindl
Mittwoch	19.15-20.00 Uhr	Kurs-Nr. 61014	Johannes-Scharrer-Gym	Christine Reindl
Donnerstag	18.30-19.15 Uhr	Kurs-Nr. 61012	Johannes-Scharrer-Gym	Uschi Elbinger
Donnerstag	18.30-19.15 Uhr	Kurs-Nr. 61011	Johannes-Scharrer-Gym	Barbara Bromm

### FIT MIT HANTELN – PRÄVENTIONSGYMNASTIK MIT KURZHANTELN

Montag 20.15-21.00 Uhr Kurs-Nr. 61042 Johannes-Scharrer-Gym Gunther v. Papp



## FITNESSGYMNASTIK – PRÄVENTIVES KONDITIONSTRAINING

Montag	18.00-18.45 Uhr	Kurs-Nr. 61031	Johannes-Scharrer-Gym	Ruth Fehn
Montag	19.00-19.45 Uhr	Kurs-Nr. 61032	Johannes-Scharrer-Gym	Ruth Fehn
Dienstag	18.00-18.45 Uhr	Kurs-Nr. 61033	Johannes-Scharrer-Gym	Gunther v. Papp
Dienstag	19.00-19.45 Uhr	Kurs-Nr. 61034	Johannes-Scharrer-Gym	Gunther v. Papp
Dienstag	19.30-20.15 Uhr	Kurs-Nr. 61035	Johannes-Scharrer-Gym	Christine Reindl
Mittwoch	18.00-18.45 Uhr	Kurs-Nr. 61036	Johannes-Scharrer-Gym	Johanna Herlitz
Mittwoch	19.00-19.45 Uhr	Kurs-Nr. 61037	Johannes-Scharrer-Gym	Johanna Herlitz

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Montag	16.00-16.45 Uhr	Kurs-Nr. 61025	Volksschule Hegelstraße	Julia Zschau
Donnerstag	17.45-18.30 Uhr	Kurs-Nr. 61027	Johannes-Scharrer-Gym	Uschi Elbinger

## KURSE NUR FÜR FRAUEN

### AKTIV FIT FÜR FRAUEN – PRÄVENTIONSGYMNASTIK

Montag	18.30-19.15 Uhr	Kurs-Nr. 61001	Johannes-Scharrer-Gym.	Gunther v. Papp
--------	-----------------	----------------	------------------------	-----------------

### POWER FIT FÜR FRAUEN – AUSGLEICHSGYMNASTIK MIT MUSIK

Donnerstag	19.15-20.00 Uhr	Kurs-Nr. 61040	Johannes-Scharrer-Gym	Barbara Bromm
------------	-----------------	----------------	-----------------------	---------------

### AKTIV FIT 50+ – PRÄVENTIONSGYMNASTIK

Dienstag	17.00-17.45 Uhr	Kurs-Nr. 61015	Johannes-Scharrer-Gym	Gunther v. Papp
----------	-----------------	----------------	-----------------------	-----------------

## SPORT 50+

### AKTIV FIT 50+ – PRÄVENTIONSGYMNASTIK

Montag	17.45-18.30 Uhr	Kurs-Nr. 61020	Johannes-Scharrer-Gym	Gunther v. Papp
Montag	19.30-20.15 Uhr	Kurs-Nr. 61041	Johannes-Scharrer-Gym	Gunther v. Papp
Dienstag	17.45-18.30 Uhr	Kurs-Nr. 61005	Johannes-Scharrer-Gym	Christine Reindl
Mittwoch	17.00-17.45 Uhr	Kurs-Nr. 61008	Johannes-Scharrer-Gym	Christine Reindl

### AKTIV FIT UND BEWEGLICH 60+ – PRÄVENTIONSGYMNASTIK

Dienstag	17.00-17.45 Uhr	Kurs-Nr. 61021	Johannes-Scharrer-Gym	Christine Reindl
Mittwoch	17.45-18.30 Uhr	Kurs-Nr. 61022	Johannes-Scharrer-Gym	Christine Reindl
Donnerstag	17.00-17.45 Uhr	Kurs-Nr. 61023	Johannes-Scharrer-Gym	Uschi Elbinger

## BEWEGUNG IM WASSER

Durch den größeren Widerstand im Wasser werden Herz, Kreislauf und Muskeln aktiviert. Gleichzeitig werden die Wirbelsäule und die Gelenke im Wasser entlastet. (Auch für Nichtschwimmer geeignet!)

### PRÄVENTIVE AQUA-GYMNASTIK MIT POWER

Dienstag	15.30-16.15 Uhr	Kurs-Nr. 61053	Schwimmhalle EWF	Uschi Elbinger
Dienstag	16.15-17.00 Uhr	Kurs-Nr. 61055	Schwimmhalle EWF	Uschi Elbinger
Dienstag	18.45-19.30 Uhr	Kurs-Nr. 61056	Südlinikum	Uschi Elbinger
Dienstag	19.30-20.15 Uhr	Kurs-Nr. 61054	Südlinikum	Uschi Elbinger



## PRÄVENTIVE AQUA-GYMNASTIK – NUR FÜR FRAUEN

Dienstag	14.15-15.00 Uhr	Kurs-Nr. 61050	Ritterbad	Gunther v. Papp
Dienstag	15.00-15.45 Uhr	Kurs-Nr. 61051	Ritterbad	Gunther v. Papp
Dienstag	15.45-16.30 Uhr	Kurs-Nr. 61052	Ritterbad	Gunther v. Papp

## PRÄVENTIVE AQUA-GYMNASTIK ZUR STABILISIERUNG DES BEWEGUNGSAPPARATES

Freitag	17.30-18.15 Uhr	Kurs-Nr. 61049	Südlinikum	Michael Gaca
Freitag	18.15-19.00 Uhr	Kurs-Nr. 61057	Südlinikum	Michael Gaca
Freitag	19.00-19.45 Uhr	Kurs-Nr. 61064	Südlinikum	Michael Gaca

## KINDERSCHWIMMEN FÜR ANFÄNGER

Den Kindern werden auf spielerische Art und Weise die Grundlagen des Schwimmens vermittelt. Neben dem Lernen der Bewegungsabläufe werden die Kinder im Wasser sicherer und mutiger.

Freitag	15.30-16.30 Uhr	Kurs-Nr. 61068 (I)	Südlinikum	N.N.
Freitag	16.30-17.30 Uhr	Kurs-Nr. 61069 (II)	Südlinikum	N.N.

## SCHWERPUNKT SPORT

Übergewicht und Bewegung schließen einander nicht aus. In geselliger Runde macht das Sporttreiben viel mehr Spaß und so lassen wir Pfunde purzeln und schlechte Laune wie im Flug verschwinden. Sie fühlen sich gesünder und motivierter, weiterhin für Ihre Kondition und Ihr wichtigstes Gut, die Gesundheit, zu arbeiten.

## WASSERGYMNASTIK KONTRA KILOS FÜR ÜBERGEWICHTIGE MENSCHEN

Dieser Kurs ist für übergewichtige Menschen gedacht, die gerne ohne fremde Zuschauerblicke mit Freude an der Bewegung durchs Wasser tanzen möchten! Übungen zur Kräftigung der einzelnen Muskelpartien und zur Ausdauer wechseln einander ab.

Dienstag	18.00-18.45 Uhr	Kurs-Nr. 61058	Südlinikum	Uschi Elbinger
----------	-----------------	----------------	------------	----------------

## (NORDIC-)WALKING

Wir laufen in einem der Gruppe angepassten Tempo in die Abenddämmerung hinein, stärken unser Immunsystem und lassen uns von den Düften des Frühlings verzaubern.

Dieser Kurs ist für Einsteiger gedacht, die ihr Körpergewicht reduzieren möchten. Es werden in der Praxis die Grundtechniken des (Nordic-) Walking vermittelt. Stöcke können bei Bedarf von der 1. bis 3. Kursstunde kostenlos zur Verfügung gestellt werden, ab der 4. Kursstunde gegen eine Leihgebühr von 2.- EUR/Kurseinheit.

Donnerstag	15.30-16.30 Uhr	Kurs-Nr. 61038	Wöhrder Wiese	Uschi Elbinger
------------	-----------------	----------------	---------------	----------------



## BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

### (HATHA-) YOGA NACH ALTINDISCHER TRADITION

Mit Körper-, Atem- und Entspannungsübungen achtsam den Körper erspüren und zur Ruhe kommen. In Stille die eigene Lebensenergie entfalten. Der Kurs steht für Menschen jeden Lebensalters, mit oder ohne Übungserfahrung offen.



Dienstag 17.00-18.30 Uhr Kurs-Nr. 61091 Turnhalle Nachbarschaftshaus  
Kursstart: 14.09.2010 / 30.11.2010 Gostenhof

Eva Niebel

Donnerstag 17.30-19.00 Uhr Kurs-Nr. 61090 Turnhalle Nachbarschaftshaus  
Kursstart: 16.09.2010 / 02.12.2010 Gostenhof

Michael Schmidt

**Stefan Wölfel**  
Allianz Generalvertretung

Kirchenberg 2-4  
90482 Nürnberg  
Telefon 0911/54 39 99  
Telefax 0911/95 33 90 33  
woelfel.stefan@allianz.de

**Allianz** 



## ANMELDUNG

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Straße, PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon (p): \_\_\_\_\_ Telefon (g): \_\_\_\_\_

Mobil: \_\_\_\_\_

e-Mail: \_\_\_\_\_

### Hiermit melde ich mich verbindlich an für:

Kurs: \_\_\_\_\_ Nr.: \_\_\_\_\_

Kurs: \_\_\_\_\_ Nr.: \_\_\_\_\_

Kursgebühr: \_\_\_\_\_ Euro

ermäßigt weil: \_\_\_\_\_ (Nachweis bitte beifügen!)

Die Kursgebühr für das Wintersemester 2010/11

wird überwiesen  soll per Lastschrift eingezogen werden

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Hiermit ermächtige ich den ATV Frankonia Nürnberg e.V. widerruflich, die Kursgebühr für die von mir besuchten Kurse im Wintersemester 2010/11 von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Bank, Ort: \_\_\_\_\_

Konto-Nr.: \_\_\_\_\_ BLZ: \_\_\_\_\_

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

### Wie sind Sie auf die Sportkurse aufmerksam geworden?

Internet  Zeitung  Sportkurseflyer/Programmheft  
 Freunde/Bekanntes  Sonstiges \_\_\_\_\_

# Mit Sicherheit die richtige Beratung für Sie:

- ▮ 960 qualifizierte Berater
- ▮ Mit dem Finanzkonzept  
für alle Lebenslagen
- ▮ Mit Produkten,  
die jeder versteht
- ▮ Für Menschen,  
die wir kennen

**Gut für Sie –  
gut für die Region.**



 **Sparkasse  
Nürnberg**

Verena Kärger,  
Privatkundenberaterin  
in der Geschäftsstelle  
Lorenzer Platz