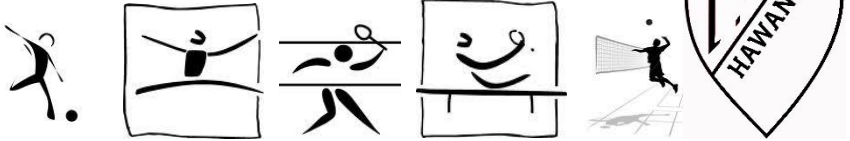


F C H – Bläddle

August 2024



Servus beinand',

nun ist es wieder soweit! Wir starten in eine neue Saison. Dreimal neue Liga in der es sich zu behaupten gilt. Die Tischtennisdamen in der Bayernliga, TT-Herren in der Bezirksklasse und natürlich unsere Fußballherrenmannschaft in der Kreisliga mit unserem neuen Trainerduo Manfred Rinninger und Mäx Weiß. So, wie auch all unsere anderen Jugend- Damen und Herrenmannschaften in allen Mannschaftssportarten motiviert, frisch in die neue Saison gehen. Allen antretenden Mannschaften/Sportlern des FCH wünsche ich viel Erfolg und vor allem viel Spaß und eine verletzungsfreie Saison! Wir haben auch dieses Jahr einen vollgesteckten Hallenbelegungsplan und neue Kurse im Breitensport (Kursplan siehe unten).

Trainer-/Betreuersuche:

Nach wie vor suchen wir immer noch dringend nach Trainern/Betreuer für Fußball. Gerade Trainer und Betreuer für die JFG-Mannschaften A- / D-Jugend. Wer sich hier engagieren möchte, ist herzlich willkommen. Auch Betreuer, die mal die Kids und Jugendlichen zu Spielen fahren, oder mal angeordnete Übungen der Trainer beaufsichtigen/“überwachen“, oder andere organisatorische Aufgaben für ein Team übernehmen, um die Trainer zu entlasten, sind gerne gesehen.

Vereinsleben heißt auch miteinander gemeinsam anpacken, gerade auch, um unserem Nachwuchs an den Sport heranzuführen. Es ist wichtig, dass Jugendarbeit betrieben wird. Einmal damit unsere Jugend sich „richtig“ sportlich betätigt und gesünder lebt, und zweitens auch soziale Kompetenz aufbauen kann, Teamgeist entwickeln und auch Aufgaben/Verantwortung lernt und übernimmt. Die Jugend ist unsere Zukunft und der Fortbestand unseres Vereins. Je mehr mithelfen/mitarbeiten, desto mehr Spaß macht es den einzelnen und desto schöner ist das Gemeinschaftsleben/-erlebnis. Der Erfolg stellt sich, wenn das Alles passt, schon von allein ein. Darum ein Appell an alle, die noch Nichts machen: gebt Euch einen Ruck und packt mit an! Es gibt viele Dinge, die man im Vereinsleben tun kann!

BX! (= Bleib Xund!)

Ludwig Stadler

1.Vorsitzender FC Hawangen

Fussball

Termin	Uhrzeit	Heim	Gast
18.08.	17:00	SG Amberg- Wiedergeltingen	FC Hawangen
23.08.	19:00	FC Hawangen 2	SG Amberg- Wiedergeltingen 3
30.08.	18:00	SV Memmingerberg	FC Hawangen

Termine und sonstige Infos die ins FCH - Bläddle oder auf der Internetseite des FCH veröffentlicht werden sollen, bitte an blaeddle@fchawangen.de

--- Änderungen vorbehalten ---

Breitensport

Yoga	Mit einem Zusammenspiel aus Entspannungs-, Dehnungs- und Atemübungen entsteht ein bewusstes Körpergefühl. Ein ideales Ganzkörpertraining für alle, die lange beweglich bleiben wollen. Hier kann man den Alltag hinter sich lassen und sein inneres Gleichgewicht zurückerlangen.
Wirbelsäulengymnastik	Mit Übungen auf dem Gymnastikball, der Bodenmatte, mit Flexi-Schwingstäbe uvm., wird hier Rückenproblemen vorgebeugt, die leider oft auf den Bewegungsmangel in unserer heutigen Zeit zurückzuführen sind.
Winterfit	Egal ob man selbst Ski fährt oder einfach nur über den Winter seine Kondition aufrechterhalten möchte: Dieser Kurs ist geeignet für alle, die das ganze Jahr über fit bleiben möchten! Auch hier werden unterschiedliche Übungen durchgeführt, auch Seilspringen oder Zirkeltraining dürfen nicht fehlen.
Fit for Fun	Rundum-Programm für den gesamten Körper mit abwechslungsreichen Übungen zur Musik, die die Zeit wie im Flug vergehen lassen. Problemzonen wird so effektiv der Kampf angesagt.
Zumba	Tanzsport für Jung und Alt! Hier erlernt man in jedem Kurs neue Choreografien zu aktueller Musik aus dem Pop- bzw. lateinamerikanischen Bereich. Gemeinsames Tanzen in der Gruppe bringt viel Spaß, gute Laune und ein locker entspanntes Körpergefühl mit sich.
Faszientraining	Bei Faszien handelt es sich um Bindegewebebestrukturen, die unsere Muskulatur sowie die Organe umhüllen. Aufgrund von Bewegungsmangel sowie einseitigen Belastungen verkleben oftmals Faszien, weshalb sich die Spannung auf die Muskulatur verstärkt und Schmerzen ausgelöst werden. Das Faszientraining dient dementsprechend dazu durch mehr Bewegung der betroffenen Regionen die Faszien zu reaktivieren.
Jumping Fitness * NEU *	Es kombiniert Ausdauertraining, Kraftübungen und Koordinationstraining in einem dynamischen und spaßigen Fitness-Programm. Durch die federnden Bewegungen auf dem Trampolin werden die Gelenke geschont, während der gesamte Körper effektiv und bis zu 400 Muskeln trainiert werden.

Breitensport Kursprogramm Herbst 2024

Neueinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen!

Ort	Kurs	Wochentag	Start	Uhrzeit	Mitglied	Nichtmitgl.	Kursleitung
MZH	Yoga alle Kurse sind derzeit belegt. Warteliste	Montag	16/09/24	19:00 Uhr, 75 min	50 €	80 €	Zängerle Barbara
		Dienstag	17/09/24	09:45 Uhr, 75 min			
		Donnerstag	19/09/24	19:00 Uhr, 75 min			
MZH	Karate ab 8 Jahren	Montag	16/09/24	17:30 Uhr, 60 min	-	-	Sana Giuseppe
MZH	Zumba Tanzsport für Jung und Alt	Dienstag	17/09/24	19:00 Uhr, 60 min	25 €	50 €	Gertler Nicklas
MZH	Kinderturnen ab der 1. Klasse - ohne Begleitperson	Dienstag	10/09/24	16:30 Uhr, 60 min	5 €	15 €	Bosch Sabine
MZH	Eltern - Kindturnen ab 1,5 J. - Vorschulalter	Dienstag	10/09/24	15:00 Uhr, 60 min	5 €	30 €	Kuhn Melanie
MZH	Wirbelsäulengymnastik "Aufrecht gehen-aufrecht stehen"	Mittwoch	18/09/24	19:00 Uhr, 60 min	20 €	40 €	Hölzle Hans-Jürgen
		Mittwoch	18/09/24	20:00 Uhr, 60 min			
MZH	"Winterfit" Kondition für den Winter Fit for Fun Rundum Programm für den Körper	Donnerstag	05/09/24	17:45 Uhr, 60 min	20 €	40 €	Hölzle Marion
MZH	Faszientraining Reaktivierung der Faszien	Dienstag	08/10/24	19:30 Uhr, 60 min	20 €	40 €	Weber Matthias Voranmeldung unter: 0175/5969790
MZH	Jumping ab 16 Jahren Workout auf Trampolin	Dienstag	01/10/24	17:30 Uhr, 60 min	25 €	50 €	Tobler Kerstin Voranmeldung unter: 0175/2314935
		Dienstag	01/10/24	18:30 Uhr, 60 min			

Die angebotenen Kurse verstehen sich alle im 10er Block. Alles, was darüber hinaus geht, ist eine Zugabe des Vereins.