

Stadtverband  
Sporttreibender Vereine  
Friedrichshafen



SSV – Sag Ja zum Sport im Verein!

# KURSPROGRAMM

Frühjahr/Sommer 2024

- ✓ Aikido | Klettern  
Seniorenport | u.v.m.
- ✓ Programm und Anmeldung:  
[www.sport-fn.de/ssv-kursprogramm](http://www.sport-fn.de/ssv-kursprogramm)
- ✓ Kursbeginn: ab 19. Februar 2024
- ✓ Stadtverband Sporttreibender Vereine  
Telefon 07541 9530043  
[info@sport-fn.de](mailto:info@sport-fn.de)



# Fit durch die Woche

## **Fitness-Cocktail**

**F24-VfBS3**

Für alle Altersgruppen ein Mix aus Ausdauer und Kräftigung mit Zusatzgeräten. Zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination. Dehnung sowie Entspannung runden die Stunde ab. Das alles mit Conny!

**Donnerstags, 14:00 – 20:00 Uhr**

**Turnhalle Albert-Merglen-Schule,  
Heinrich-Heine-Str. 22**

**Beginn: 19.2.24 / 18mal (24 UE)**

**Gebühr: 67,20 € / 0 € (Mitglieder  
VfB Bergsport)**

## **Crosstraining – Kurs 1 (18+)**

**F24-SVE9**

Mit Lang- und/ oder Kurzhantel. Eine Mischung aus Cross-Fitness, Intervall Training, Bodyweight,.... Keine Choreo, keine Schrittfolge, Schweißfaktor garantiert! Für Anfänger sowie für Fortgeschrittene, da jeder sein Leistungspensum selbst bestimmt.

**Montags, 20:15 – 21:15 Uhr**

**SV Ettenkirch e.V., SVE Sport- und  
Gesundheitscent Ettenkircher Str. 17**

**Beginn: 19.2.24 / 15mal (20 UE)**

**Gebühr: 89 € / 69 € (Mitglieder  
SV Ettenkirch)**

## **Hot Iron – Langhantel Kurs 1 (18+)**

**F24-SVE14**

Idealer Einstieg in das Langhanteltraining, und perfektes Ganzkörper-Training ohne viel „Tam Tam“. Ein klares Kraftausdauertraining bestehend aus Grundübungen mit der Langhantel. Einsteiger werden durch ein smartes Techniktraining herangeführt, während sich Fortgeschrittene durch entsprechende Gewichtswahl auslasten können. Gut geeignet, wenn BBP & Co. nicht mehr genügend Effekte bringen oder das Gerätetraining einen neuen Kick benötigt.

**Montags, 18:00 – 19:00 Uhr**

**SV Ettenkirch e.V., SVE Sport- und  
Gesundheitscent Ettenkircher Str. 17**

**Beginn: 19.2.24 / 15mal (20 UE)**

**Gebühr: 89 € / 69 € (Mitglieder  
SV Ettenkirch)**

## **Bodystyling**

**F24-SVE2**

Stabilisierende und mobilisierende Gymnastik für die Wirbelsäule und Kräftigung der gesamten Skelettmuskulatur.

**Montags, 9:50 – 10:50 Uhr**

**SV Ettenkirch e.V., SVE Sport- und  
Gesundheitscent Ettenkircher Str. 17**

**Beginn: 19.2.24 / 15mal (20 UE)**

**Gebühr: 89 € / 69 € (Mitglieder  
SV Ettenkirch)**

## **Step-Aerobic (16+)**

**F24-SVE1**

Herz-Kreislauf -Cardio-Training mit dem Step zur Verbesserung der Kraftausdauer und Koordination; mit Kräftigungsteil für die Wirbelsäule.

**Montags, 8:45 – 9:45 Uhr**

**SV Ettenkirch e.V., SVE Sport- und  
Gesundheitscent Ettenkircher Str. 17**

**Beginn: 19.2.24 / 15mal (20 UE)**

**Gebühr: 89 € / 69 € (Mitglieder  
SV Ettenkirch)**



## **Aikido (18+)**

**F24-Aik1**

Energie und Lebensfreude in Bewegung. Gemeinsam in der Gruppe, Respekt voreinander haben und aufeinander Rücksicht nehmen. Sich austoben, mit Freude an der Bewegung – beweglich werden, bzw. bleiben. Aikido fördert die Koordination und das Bewusstsein für den eigenen Körper.

**Montags, Freitags, 19:30 – 21:30 Uhr**

**Dojo Am Rohrbach 3**

**Beginn: 19.2.24 / 5mal (13,3 UE)**

**Gebühr: 50 € / 0 € (keine)**

## **LesMills Grit Series – Kurs 2 (18+)**

**F24-SVE15**

Die LES MILLS GRIT™ Series besteht aus drei einzigartigen Programmen für enorme Fitness-Resultate in kurzer Zeit. 30 Minuten pure Herausforderung mit klarem Übungsablauf zu energiegeladener Musik.

**Dienstags, 18:45 – 19:15 Uhr**

**SV Ettenkirch e.V., SVE Sport- und Gesundheitscent Ettenkircher Str. 17**

**Beginn: 20.2.24 / 15mal (10 UE)**

**Gebühr: 44,50 € / 34,50 € (Mitglieder SV Ettenkirch)**

## **LesMills Grit Series – Kurs 1 (18+)**

**F24-SVE12**

Die LES MILLS GRIT™ Series besteht aus drei einzigartigen Programmen für enorme Fitness-Resultate in kurzer Zeit. 30 Minuten pure Herausforderung mit klarem Übungsablauf zu energiegeladener Musik.

**Dienstags, 18:00 – 18:30 Uhr**

**SV Ettenkirch e.V., SVE Sport- und Gesundheitscent Ettenkircher Str. 17**

**Beginn: 20.2.24 / 15mal (10 UE)**

**Gebühr: 44,50 € / 34,50 € (Mitglieder SV Ettenkirch)**

## **Thay Bo (16+)**

**F24-Jud3**

Die Verbindung aus Punches und Kicks in Kombination mit Ausdauer, Kraft und moderner Dancemusic macht dieses besondere Training zu einem der effizientesten Ganzkörper-Workouts. Mit hoher Körperspannung wird die gesamte Rumpf-, Bein- und Armmuskulatur gestärkt. Das Workout ist leicht zu erlernen und für jeden gesunden Menschen geeignet – ob trainiert oder untrainiert! (Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwa zu trinken)

**Dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr**

**VfB-Gymnastikhalle unter der Tribüne, Teuringer Str. 2**

**Beginn: 20.2.24 / 12mal (16 UE)**

**Gebühr: 44,80 € / 0 € (Mitglieder Judo-Jujutsu Verein)**

## **Crosstraining – Kurs 2 (18+)**

**F24-SVE10**

mit Lang- und/ oder Kurzhantel. Eine Mischung aus Cross-Fitness, Intervall Training, Bodyweight,... Keine Choreo, keine Schrittfolge, Schweißfaktor garantiert! Für Anfänger sowie für Fortgeschrittene, da jeder sein Leistungsspensum selbst bestimmt.

**Mittwochs, 20:15 – 21:15 Uhr**

**SV Ettenkirch e.V., SVE Sport- und Gesundheitscent Ettenkircher Str. 17**

**Beginn: 21.2.24 / 15mal (20 UE)**

**Gebühr: 89 € / 69 € (Mitglieder SV Ettenkirch)**

## **Strong Nation (18+)**

**F24-SVE4**

kombiniert hochintensives Intervall-training mit der Wissenschaft hinter der Motivation durch Musik. Bei jeder Stunde verschmelzen Musik und Übungen, damit du deine bisherigen Grenzen übersteigst und deine Fitnessziele schneller erreichst.

**Mittwochs, 19:05 – 20:05 Uhr**

**SV Ettenkirch e.V., SVE Sport- und Gesundheitscent Ettenkircher Str. 17**

**Beginn: 21.2.24 / 15mal (20 UE)**

**Gebühr: 89 € / 69 € (Mitglieder**

**SV Ettenkirch)**

## **Zumba (18+)**

**F24-SVE3**

Kombination von schnellen und lang-samen Rhythmen auf der Basis von Aerobics, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und -definition sowie Konditionsverbesserung zu erreichen.

**Mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr**

**SV Ettenkirch e.V., SVE Sport- und Gesundheitscent Ettenkircher Str. 17**

**Beginn: 21.2.24 / 15mal (20 UE)**

**Gebühr: 89 € / 69 € (Mitglieder**

**SV Ettenkirch)**

## **Aerobic meets Workout**

**F24-PSG6**

HerzKreislauf-, Kraft- und Beweglich-keitstraining. Gesundheitsorientierte Aus-dauer-, Kräftigungs-, Koordinations- und Dehnungsübungen. Spaß haben, zur Musik auspowern und entspannen. Für Anfänger und Fortgeschrittene – wenn vorhanden bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

**Mittwochs, 19:30 – 20:30 Uhr**

**Große Turnhalle Pestalozzischule, Scheffelstr. 20**

**Beginn: 21.2.24 / 15 mal (20 UE)**

**Gebühr: 56 € / 28 € (Mitglieder**

**aktiv PSG)**

## **Zumba**

**F24-ATC1**

Zumba ist ein lateinamerikanisches Tanz-Fitness-Workout, ein begeisterndes und effektives Fitness-System für jedermann, Tänzer und Nichttänzer! Basierend auf unterschiedlichen latein-amerikanischen Rhythmen erreicht man eine einzigartige Balance von Koordination, Konditions-verbesserung und Muskelaufbau.

**Donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr**

**Festhalle FN-Fischbach,**

**Zeppelinstr. 270**

**Beginn: 22.2.24 / 12mal (16 UE)**

**Gebühr: 49 € / 0 € (Mitglieder**

**ATC Graf Zeppelin)**

## **Hot Iron – Langhantel Kurs 2 (18+)**

**F24-SVE11**

Idealer Einstieg in das Langhanteltraining, und perfektes Ganzkörper-Training ohne viel „Tam Tam“. Ein klares Kraftausdauer-training bestehend aus Grundübungen mit der Langhantel. Einsteiger werden durch ein smartes Techniktraining heran-geführt, während sich Fortgeschrittene durch entsprechende Gewichtswahl aus-lasten können. Gut geeignet, wenn BBP & Co. nicht mehr genügend Effekte brin-gen oder das Gerätetraining einen neuen Kick benötigt.

**Freitags, 17:15 – 18:15 Uhr**

**SV Ettenkirch e.V., SVE Sport- und Gesundheitscent Ettenkircher Str. 17**

**Beginn: 23.2.24 / 15mal (20 UE)**

**Gebühr: 89 € / 69 € (Mitglieder**

**SV Ettenkirch)**

## **LesMills Grit Series – Kurs 3 (18+)** **F24-SVE13**

Die LES MILLS GRIT™ Series besteht aus drei einzigartigen Programmen für enorme Fitness-Resultate in kurzer Zeit. 30 Minuten pure Herausforderung mit klarem Übungsablauf zu energiegeladener Musik.

**Freitags, 16:30 – 17:00 Uhr**

**SV Ettenkirch e.V., SVE Sport- und Gesundheitscent Ettenkircher Str. 17**  
**Beginn: 23.2.24 / 15mal (10 UE)**  
**Gebühr: 44,50 € / 34,50 € (Mitglieder SV Ettenkirch)**

## **Muskeltraining 18+** **F24-FCK1**

Workout für den ganzen Körper mit Schwerpunkt im Bereich Bauch-Beine-Po, Kräftigung in Verbindung mit Koordination, Beweglichkeit und Entspannungselementen.

**Freitags, 8:45 – 9:45 Uhr**

**Brunnisachhalle, Markdorfer Str. 108**  
**Beginn: 23.2.24 / 10mal (13,3 UE)**  
**Gebühr: 37 € / 0 € (Mitglieder FCK)**

## **Einstieg ins Eisstockschießen** **F24-ESV1**

Das Stockschießen wird gespielt als Freizeitvergnügen und auch als Wettkampfsport und eignet sich für alle Altersgruppen, vom jugendlichen Spieler/in bis zum Spieler/in ins hohe Alter – genau das Richtige für Familien, Freunde und Gruppen, die Spaß an der Ausübung von Freizeitsport an der frischen Luft haben. Der Stocksport fördert den Teamgedanken im Mannschaftsspiel, fördert Kondition und Koordination sowie spieltaktische Fähigkeiten.

**Mittwochs, 17:30 – 19:00 Uhr**

**Am Riedlepark Zufahrt über Margaretenstr. 37**  
**Beginn: 10.4.24 / 5mal (10 UE)**  
**Gebühr: 28 € / 0 € ()**



Immer  
ein  
Volltreffer.

# INTERSPORT®

## LOCHER

BODENSEE-CENTER  
FRIEDRICHSHAFEN

BÄRENPLATZ  
TETTANG

Ailinger Straße 109  
88046 Friedrichshafen  
Telefon 07541 - 2899540



Storchenstraße 4  
88069 Tettang  
Telefon 07542 - 9314090

### FunTone OUTDOOR (16+) F24-Jud4

Schweißtreibendes Zirkeltraining, das durch verschiedene einfache Übungen zu einem Ganzkörper-Workout wird. Die Belastung ist zeitbasiert, d.h. jede/jeder kann die Trainingsintensität und das Leistungsniveau selbst bestimmen. Mitreißende Musik, gute Laune, Gruppendynamik... lass Dich überraschen, wie schnell eine Stunde vergeht! Bei gutem Wetter findet das Training nach Möglichkeit im Freien statt. (Bitte mitbringen: gute Turnschuhe, Handtuch, etwas zu Trinken.)

**Dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr**

VfB-Gymnastikhalle unter der  
Tribüne, Teuringer Str. 2  
Beginn: 4.6.24 / 8mal (10,7 UE)  
Gebühr: 37 € / 0 € (Mitglieder  
Judo-Jujutsu Verein)

### Gesund durch die Woche

### Tai Chi Chuan/Yang Stil (20+) F24-Jud5

Tai Chi Chuan (höchste Lebenskraft) ist eine harmonische meditative Bewegungslehre, die im Einklang mit der Atmung ausgeführt wird. Charakteristisch sind die verhältnismäßig einfachen, runden Bewegungen und die medizinische Wirkung für die Erhaltung geistiger, seelischer und körperlicher Kraft. Der Yang-Stil wird langsam und gelassen ausgeführt – der gesundheitsfördernde Aspekt der Bewegungen steht im Vordergrund.

**Dienstags, 19:15 – 20:30 Uhr**

VfB-Gymnastikhalle unter der  
Tribüne, Teuringer Str. 2  
Beginn: 30.1.24 / 15mal (25 UE)  
Gebühr: 56 € / 0 € (Mitglieder  
Judo-Jujutsu Verein)

## **Qi Gong (18+)**

**F24-Aik2**

Sich mit der Kraft der Natur verbinden. Qi Gong schafft allgemeines Wohlbefinden und stärkt die Gesundheit. Gemeinsam in der Gruppe und in der Natur hilft es beim Abschalten und bringt Leichtigkeit und Weite. Es wirkt sich positiv auf Geist, Nervensystem und den Körper aus und stärkt auf natürliche Weise die körperliche, mentale und innere Kraft.

**Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr**

**Dojo Am Rohrbach 3**

**Beginn: 21.2.24 / 5mal (6,6 UE)**

**Gebühr: 50 € / 0 € (keine)**

## **Sitzgymnastik**

**für Menschen mit/ohne Handicap**

**F24-Tur3**

Abwechslungsreiches Bewegungsprogramm mit und ohne Handgeräte, Spaß an der Bewegung und in der Gruppe, Spielen und anschließender Entspannung.

**Donnerstags, 16:00 – 17:00 Uhr**

**Bodensee-Sporthalle Versehrtenraum EG, Katharinenstr. 28**

**Beginn: 22.2.24 / 15mal (20 UE)**

**Gebühr: 56 € / 36 € (Mitglieder Turnerschaft)**

## **Yoga 2**

**F24-PSG2**

Mit Körperübungen (Asanas) erhalten wir den Körper kraftvoll und beweglich und lösen Verspannungen. Atemübungen und Tiefenentspannung erhöhen die Lebensenergie und führen zur inneren Ruhe und Harmonie. (Bitte Gymnastikmatte und Decke mitnehmen).

**Donnerstags, 19:45 Uhr 21:15 Uhr**

**Gymnastikhalle Merianschule, Merianstr. 2**

**Beginn: 22.2.24 / 10mal (20 UE)**

**Gebühr: 67,20 € / 43,20 € (Mitglieder aktiv PSG)**

## **Yoga 1**

**F24-PSG1**

Mit Körperübungen (Asanas) erhalten wir den Körper kraftvoll und beweglich und lösen Verspannungen. Atemübungen und Tiefenentspannung erhöhen die Lebensenergie und führen zur inneren Ruhe und Harmonie. (Bitte Gymnastikmatte und Decke mitnehmen).

**Donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr**

**Gymnastikhalle Merianschule, Merianstr. 2**

**Beginn: 22.2.24 / 10mal (20 UE)**

**Gebühr: 67,20 € / 43,20 € (Mitglieder aktiv PSG)**

## *Hits für Kids*

### **Judo macht fit – für Kids – Kurs 1**

**F24-Jud1**

Selbstverteidigung ohne Aggressivität! Neben technischen Fähigkeiten, Kraft, Ausdauer und Koordination fördert Judo Fairness, Kameradschaft und Selbstbewusstsein.

**Montags, 17:30 – 19:00 Uhr**

**Bodensee-Sporthalle Judoraum 1. Stock, Katharinenstr. 28**

**Beginn: 19.2.24 / 15mal (25 UE)**

**Gebühr: 70 € / 0 € (Mitglieder Judo-Jujutsu Verein)**

## **Judo macht fit – für Kids – Kurs 2 (7 – 14 Jahre)**

**F24-Jud2**

Selbstverteidigung ohne Aggressivität!  
Neben technischen Fähigkeiten, Kraft, Ausdauer und Koordination fördert Judo Fairness, Kameradschaft und Selbstbewusstsein.

**Donnerstags, 17:30 – 18:45 Uhr**

**Bodensee-Sporthalle Judoraum 1.**

**Stock, Katharinenstr. 28**

**Beginn: 22.2.24 / 15mal (25 UE)**

**Gebühr: 70 € / 0 € (Mitglieder**

**Judo-Jujutsu Verein)**

## **Aikido für Jugendliche (ab 14 Jahre)**

**F24-Aik5**

Im Aikido kannst Du lernen, überschüssige Energie kontrolliert und unverletzt abzureagieren, dabei gewinnst du Selbstbewusstsein, Erfahrung mit Distanz und Nähe, Höflichkeit und Respekt deinem Mitmenschen gegenüber. Du bekommst mehr Selbstvertrauen im Umgang mit anderen und mehr Zutrauen im Lösen von Konflikten.

**Donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr**

**Dojo Am Rohrbach 3**

**Beginn: 22.2.24 / 5mal (10 UE)**

**Gebühr: 45 €**

## **Aikido (8+)**

**F24-Aik3**

Baistraining für Jung und Alt, d.h. für Kinder ab 8 Jahren, wahlweise zusammen mit einem Elternteil. Gemeinsam in der Gruppe, Respekt voreinander haben und aufeinander Rücksicht nehmen. Sich austoben, mit Freude an der Bewegung – beweglich werden, bzw. bleiben. Aikido fördert die Koordination und das Bewusstsein für den eigenen Körper.

**Freitags, 18:00 – 19:00 Uhr**

**Dojo Am Rohrbach 3**

**Beginn: 23.2.24 / 5mal (6,67 UE)**

**Gebühr: 25 €**

## *Trends und Fun*

## **Einstieg in das Sportklettern (18+)**

**F24-DAV8**

Selbstständiges Klettern wird erlernt, also sicher klettern und vor allem sicher sichern. Mit Kletterscheinabnahme (Toprope und Vorstieg) als Abschluß. Die Termine bauen aufeinander auf, ein späterer Einstieg ist nicht möglich. Material wird gestellt.

**Dienstag 19.3.2024: 19:00 – 22:30 Uhr**

**Samstag 23.3.2024: 9:00 – 16:00 Uhr**

**Sonntag 24.3.2024: 18:00 – 22:00 Uhr**

**DAV-Kletterhalle, VogelsangStr. 21/1**

**Beginn: 19.3.24 / 3mal (19,3 UE)**

**Gebühr: 65,70 € / 46,40 €**

**(Mitglieder DAV FN)**

## **Kanu-Kurs für Anfänger**

**F24-VfBK1**

Praktische Einführung in die Grundtechnik des Kanufahrens sowie Info rund ums Paddeln. Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren. Teilnehmer müssen Schwimmen können. Bitte Sportkleidung mitbringen, die nass werden kann. Der Kurs findet auch bei Regenwetter statt.

**Samstag, 15.6.2024, 9:00 – 13:30 Uhr**

**Sonntag, 16.6.2024, 9:00 – 13:30 Uhr**

**Bootshaus Kanusport VfB,**

**Am Seemoser Horn 18**

**Beginn: 15.6.24 / 2mal (12 UE)**

**Gebühr: 36,30 € / 25,60 €**

**(Mitglieder VfB FN-Kanu)**