



GYM Kursplan

ab September 2025

Die Gymnastikabteilung des FC Heimertingen beginnt nach der Sommerpause wieder mit folgenden Kursen. (Anmeldung je Kurs per WhatsApp /Telefon an Nummer in Klammern)

Alle Kurse mit Ort und Kurs-Beschreibung findet ihr auch unter:
www.fcheimertingen.de/gymnastik

Folgt uns gerne auf Instagram, sodass ihr keine neuen Sportstunden mehr verpasst: [@bodypower_fch](https://www.instagram.com/bodypower_fch)

Wir freuen uns auf euch! Das FCH Trainerteam

Montag

ab 15.09. 16:00-17:00 Uhr: **Eltern-Kind-Turnen 2 - 4 Jahre**
mit Alva Bayerkwan, Carolin Happ, Julia Zwiesler
(Carolin Happ 0157 31567360)

17:30-18:30 Uhr: **Jumping Fitness**
mit Madeline Mayer (0176 99815266)

ab 15.09. 18:30-19:30 Uhr: **Basic Step**
mit Selina Lochner (0151 10382567)

ab 22.09. 18:45-19:45 Uhr: **Damengymnastik > 65**
mit Luise Brunner & Steffi Uhl (keine Anmeldung erforderlich)

ab 13.10. 19:00-20:00 Uhr: **Spinning bergauf**
mit Tobias Schmidt (0176 63161306)

ab 22.09. 19:30-20:30 Uhr: **Power Step**
mit Petra Gebhart (0157 52794432)

ab 06.10. 20:00-21:00 Uhr: **Rücken-fit**
mit Steffi Uhl (Keine Anmeldung erforderlich)

Dienstag

8:30-9:45 Uhr: **Yoga**
mit Elvira Wohlleb (0171 9517612)

ab 23.09. 16:00-17:00 Uhr: **Kinderturnen 4-6 Jahre**
mit Iolanda Ganzer & Bernadett Beukert (0176 43595410)

ab 23.09. 17:00-18:00 Uhr: **Kinderturnen Vorschule / 1. Klasse**
mit Martin Schweizer, Sabrina Frick, Karin Veit,
(Bernadett Beukert 0176 43595410)

ab 23.09. 17:30-18:30 Uhr: **Laufgruppe „Basic“ 5 - 8 km**
mit Daniela Warzecha (0176 96988911)

18:30-19:30 Uhr: **Teenietanzen**
mit Elisabeth Konrad & Ina Häring (info@fcheimertingen.de)

ab 28.10. 19:00-20:00 Uhr: **Spinning**
mit Alexandra Eckmann (0179 2436644)

19:30-21:00 Uhr: **Dance Foundation**
mit Selina Lochner & Lisa Köhler

Mittwoch

9:30-10:30 Uhr: Bodypower am Vormittag
geänderte Uhrzeit
mit Petra Gebhart (0157 52794432)

ab 17.09. 9:00-10:00 Uhr: **Spazieren gehen**
Luise Brunner (keine Anmeldung erforderlich)

ab 01.10. 17:00-18:00 Uhr: **Walking Stunde**
mit Andrea Riedmiller (0157 77828618)

ab 24.09. 17:00-18:00 Uhr: **Teens-Gym Ballspiele**
mit Martin Schweizer (0176 54416887)

ab 17.09. 18:00-19:00 Uhr: **Dancing Girls - Kindertanzen**
ab 12 Jahre mit Sandra Wölfe (0160 92484401) & Mara Noske

ab 17.09. 18:00-19:00 Uhr: **Menpower**
mit Nicole Plail (keine Anmeldung erforderlich)

ab 17.09. 19:00-20:00 Uhr: **Bodypower**
Wechselndes Trainerteam (Christina Efinger 0151 56839454)

ab 15.10. 19:00-20:00 Uhr **Ü-50 Fitness**
Wechselndes Trainerteam (Christina Efinger 0151 56839454)

Donnerstag

ab 18.09. 15:15-16:15 Uhr: **Tanzfrösche - Kindertanzen**
3 - 5 Jahre mit Julia Schwenk &
Vanessa Wechsel (0176 86600277)

ab 18.09. 16:30-17:30 Uhr: **Tanzmäuse - Kindertanzen**
ab 5 Jahre mit Lisa Schöllhorn (0151 28787843) &
Carolina Riedmaier (0176 31238940)

ab 25.09. 16:45-17:45 Uhr: **Kinderturnen 2 - 4. Klasse** mit
Katharina Zettler & Bernadett Beukert (0176 43595410)

18:15-19:15 Uhr: **Jumping Fitness**
mit Isabelle Stein (0152 54572384)

19:00-20:15 Uhr: **Laufgruppe 10 km**
mit Karoline Rau (coaching@karoline-rauh.de)

ab 09.10. 19:00-20:00 Uhr: **Spinning**
mit Kerstin Schöllhorn (0173 3851110) & Jacqueline Mayer

ab 25.09. 19:30-20:45 Uhr: **Yoga**
mit Isabel Prinz (0162 9123111)

Freitag

ab 10.10. 14:00-14:45 Uhr: **Jumping Kids 5 - 8 Jahre**
mit Iolanda Ganzer & Madeline Mayer (0176 99815266)

ab 10.10. 14:45-15:30 Uhr: **Jumping Kids 9 - 11 Jahre**
mit Iolanda Ganzer & Madeline Mayer (0176 99815266)

ab 26.09. 16:30-17:30 Uhr: **Dancing Kids - Kindertanzen**
ab 9 Jahre mit Amelie Harder (0157 87568840), Sara Dolp

ab 19.09. 17:30-18:30 Uhr: **Jumping Fitness**
Wechselndes Trainerteam (Madeline Mayer - 0176 99815266)

Sonntag

ab 19.10. 19:00-20:00 Uhr: **Spinning**
mit Petra Gebhart (0157 52794432)



GYM Kursplan

ab September 2025

Die Gymnastikabteilung des FC Heimertingen beginnt nach der Sommerpause wieder mit folgenden Kursen. (Anmeldung je Kurs per WhatsApp /Telefon an Nummer in Klammern). Wir freuen uns auf euch! Das FCH Trainerteam

Montag

ab 15.09. 16:00-17:00 Uhr: Eltern-Kind-Turnen 2 - 4 Jahre

mit Alva Bayerkwan, Carolin Happ, Julia Zwiesler - (Carolin Happ 0157 31567360)

Ort: Turnhalle

Je früher wir beginnen, uns mit unseren Kleinen zu bewegen, desto selbstverständlicher wird für sie Bewegung sein. Vor allem haben wir die Möglichkeit Spaß, Gemeinsamkeit und Bewegung in Dreiklang zu bringen.

Unsere Stunde ist eingeteilt mit Sing-, Kreis- und Ballspielen. Zum Spaß der Kinder, und auch der Eltern, wird über Hindernisse geklettert und geturnt.

17:30-18:30 Uhr: Jumping Fitness

mit Madeline Mayer (0176 99815266)

Ort: Nebenraum / Spiegelraum

Jumping Fitness ist ein Ganzkörpertraining auf speziellen Trampolinen mit Haltestange, das Ausdauer, Koordination, Balance und Muskelkraft verbessert und gleichzeitig gelenkschonend ist. Der Kurs ist ein Mix aus Ausdauer und Krafttraining, bei dem zu motivierender Musik gesprungen wird, was den Stoffwechsel ankurbelt und den Körper durch das ständige Ausbalancieren fordert. Es trainiert eine Vielzahl von Muskeln, einschließlich Rumpf-, Bein- und Po-Muskulatur, und macht außerdem großen Spaß!

ab 15.09. 18:30-19:30 Uhr: Basic Step

mit Selina Lochner (0151 10382567)

Ort: Turnhalle

Die Stunde ist ein Einsteigerkurs im Bereich Step-Aerobic, der sich auf einfache, grundlegende Schrittfolgen konzentriert. Dabei wird auf einer höhenverstellbaren Step-Plattform (Step-Brett) zu rhythmischer Musik trainiert. Der Kurs ist ein Herz-Kreislauf-Training, das auf einem Step-Brett ausgeführt wird. Im Gegensatz zu fortgeschrittener Step-Aerobic wird hier mit einfachen Schrittkombinationen gearbeitet – ideal für Anfänger, ältere Teilnehmer oder alle, die ein gelenkschonendes Ausdauertraining suchen.

ab 22.09. 18:45-19:45 Uhr: Damengymnastik > 65

mit Luise Brunner & Steffi Uhl (keine Anmeldung erforderlich)

Ort: Nebenraum / Spiegelraum

Mit Hocker, Hanteln und Humor

ab 13.10. 19:00-20:00 Uhr: Spinning bergauf

mit Tobias Schmidt (0176 63161306)

Ort: Spinningraum

Trainiert wird unter Anleitung des Trainers, welcher mittels Musik die Trittfrequenz, die Fahrweise (Treten im Sitzen, Wiegetritt) und die relative Höhe des Widerstands vorgibt. Die tatsächliche Höhe des Widerstands wählt jedoch jeder Fahrer selbst. Dadurch können Personen mit unterschiedlichem Leistungsvermögen gemeinsam trainieren. Somit ist Spinning für alle die gerne Radfahren geeignet.

ab 22.09. 19:30-20:30 Uhr: Power Step

mit Petra Gebhart (0157 52794432)

Ort: Turnhalle

Eine Power-Step-Sportstunde ist eine intensive Form des Step-Aerobic-Trainings, die auf einem Step-Brett durchgeführt wird – jedoch mit mehr Power, Geschwindigkeit, Sprüngen und athletischen Bewegungen im Vergleich zu einem Basic-Step-Kurs. Sie richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer, die ihre Kondition, Kraft und Koordination auf ein höheres Level bringen möchten. Power-Step kombiniert klassische Step-Aerobic mit konditionellen Elementen aus dem Intervall- und Krafttraining. Es ist ein hochintensives Cardiotraining

ab 06.10. 20:00-21:00 Uhr: Rücken-fit

mit Steffi Uhl (Keine Anmeldung erforderlich)

Ort: Nebenraum / Spiegelraum

Eine Stunde ganz in Konzentration auf Haltung und Bewegung

8:30-9:45 Uhr: Yoga

mit Elvira Wohlleb (0171 9517612)

Ort: Nebenraum / Spiegelraum

Yoga-Stunde zur Förderung von Kraft, Mobility und innerer Ruhe. Für alle Level geeignet – atme durch, finde deine Mitte und tanke neue Energie.

ab 23.09. 16:00-17:00 Uhr: Kinderturnen 4-6 Jahre

mit Iolanda Ganser & Bernadett Beukert (0176 43595410)

Ort: Turnhalle

Kinderturnen mit Geräte Aufbau, erste Kinderspiele

ab 23.09. 17:00-18:00 Uhr: Kinderturnen Vorschule / 1. Klasse mit Martin Schweizer, Sabrina Frick, Karin Veit, (Bernadett Beukert 0176 43595410)

Ort: Turnhalle

Bewegungsspaß für kleine Entdecker! 🐾 In unserer Sportstunde für Kinder von 5 bis 7 Jahren steht der Spaß an erster Stelle! Nach einem spielerischen Warm-up erkunden die Kinder verschiedene Bewegungsstationen, an denen sie ihre Kraft, Balance und Koordination verbessern können – ganz ohne Leistungsdruck, aber mit viel Begeisterung. Zum Abschluss gibt es ein gemeinsames Spiel, das Teamgeist und gute Laune fördert. Ideal für kleine Wirbelwinde, die sich gerne bewegen und Neues ausprobieren!

ab 23.09. 17:30-18:30 Uhr: Laufgruppe „Basic“ 5 - 8 km

mit Daniela Warzecha (0176 96988911)

Ort: Outdoor

Ca. 5 - 8 km schöne und abwechslungsreiche Strecken durch die Fluren Heimertingens mit moderater Pace.

18:30-19:30 Uhr: Teenietanzen

mit Elisabeth Konrad & Ina Häring (info@fheimertingen.de)

Ort: Nebenraum / Spiegelraum

ab 28.10. 19:00-20:00 Uhr: Spinning

mit Alexandra Eckmann (0179 2436644)

Ort: Spinningraum

Trainiert wird unter Anleitung des Trainers, welcher mittels Musik die Trittfrequenz, die Fahrweise (Treten im Sitzen, Wiegetritt) und die relative Höhe des Widerstands vorgibt. Die tatsächliche Höhe des Widerstands wählt jedoch jeder Fahrer selbst. Dadurch können Personen mit unterschiedlichem Leistungsvermögen gemeinsam trainieren. Somit ist Spinning für alle die gerne Radfahren geeignet.

19:30-21:00 Uhr: Dance Foundation

mit Selina Lochner & Lisa Köhler

Ort: Nebenraum / Spiegelraum

9:30-10:30 Uhr: Bodypower am Vormittag *geänderte Uhrzeit*

mit Petra Gebhart (0157 52794432)

Ort: Turnhalle

Intensives Ganzkörper-Workout zur Stärkung von Muskulatur, Kraft und Ausdauer

ab 17.09. 9:00-10:00 Uhr: Spazieren gehen

Luise Brunner (keine Anmeldung erforderlich)

Ort: Outdoor

Gemeinsames Bewegen und Gehen an der frischen Luft

ab 01.10. 17:00-18:00 Uhr: Walking Stunde

mit Andrea Riedmiller (0157 77828618)

Ort: Outdoor

Walking Outdoor

ab 24.09. 17:00-18:00 Uhr: Teens-Gym Ballspiele

mit Martin Schweizer (0176 54416887)

Ort: Turnhalle

Power & Fun – Turnstunde für Teens ab der 5. Klasse

Du hast Lust auf Bewegung, Spaß und Action? Dann bist du hier genau richtig! In unserer Turnstunde erwarten dich spannende Parcours, abwechslungsreiche Spiele und sportliche Herausforderungen, die deine Kraft, Ausdauer und Koordination verbessern. Mach mit und erlebe, wie viel Power in dir steckt!

ab 17.09. 18:00-19:00 Uhr: Dancing Girls - Kindertanzen

ab 12 Jahre mit Sandra Wölfle (0160 92484401) & Mara Noske

Ort: Nebenraum / Spiegelraum

Kinder tanzen für ihr Leben gern. Wir wollen, dass das so bleibt! Sandra Wölfle und Mara Noske unterrichten mit viel Herzblut die Kindertanzgruppe ab 12 Jahren. Hier kommen Techniks Schulungen, Koordinationstraining sowie Spaß beim Tanzen und bewegen nicht zu kurz. Bei den neuesten Charthits wird so richtig abgedanced!

ab 17.09. 18:00-19:00 Uhr: Menpower

mit Nicole Plail (keine Anmeldung erforderlich)

Ort: Turnhalle

Eine Mischung aus Cardio und Kraft, HIT- Training oder auch Zirkel Training.

ab 17.09. 19:00-20:00 Uhr: Bodypower

Wechselndes Trainerteam (Christina Efinger 0151 56839454)

Ort: Turnhalle

Intensives Ganzkörper-Workout zur Stärkung von Muskulatur, Kraft und Ausdauer

ab 15.10. 19:00-20:00 Uhr Ü-50 Fitness

Wechselndes Trainerteam (Christina Efinger 0151 56839454)

Ort: Nebenraum / Spiegelraum

Ganzkörpertraining für Frauen und Männer: Abwechslungsreiche Kräftigung für Bauch-, Rücken-, Arm- und Beinmuskulatur mit und ohne Hilfsmittel.

ab 18.09. 15:15-16:15 Uhr: Tanzfrösche - Kindertanzen

3 - 5 Jahre mit Julia Schwenk & Vanessa Wechsel (0176 86600277)

Ort: Nebenraum / Spiegelraum

Kindertanzen im Alter von 3-5 Jahren

ab 18.09. 16:30-17:30 Uhr: Tanzmäuse - Kindertanzen

ab 5 Jahre mit Lisa Schöllhorn (0151 28787843) & Carolina Riedmaier (0176 31238940)

Ort: Nebenraum / Spiegelraum

Kindertanzen ab 5 Jahren

Spielerisch tanzen, Musik erleben und erste Schritte lernen – mit viel Spaß, Fantasie und Bewegung

ab 25.09. 16:45-17:45 Uhr: Kinderturnen 2 - 4. Klasse mit Katharina Zettler & Bernadett Beukert (0176 43595410)

Ort: Turnhalle

Turnen mit Geräten und Sportspielen

18:15-19:15 Uhr: Jumping Fitness

mit Isabelle Stein (0152 54572384)

Ort: Nebenraum / Spiegelraum

Jumping Fitness ist ein Ganzkörpertraining auf speziellen Trampolinen mit Haltestange, das Ausdauer, Koordination, Balance und Muskelkraft verbessert und gleichzeitig gelenkschonend ist. Der Kurs ist ein Mix aus Ausdauer und Krafttraining, bei dem zu motivierender Musik gesprungen wird, was den Stoffwechsel ankurbelt und den Körper durch das ständige Ausbalancieren fordert. Es trainiert eine Vielzahl von Muskeln, einschließlich Rumpf-, Bein- und Po-Muskulatur, und macht außerdem großen Spaß!

19:00-20:15 Uhr: Laufgruppe 10 km

mit Karoline Rauh (coaching@karoline-rauh.de)

Ort: Outdoor

Gemeinsam die Wälder und Laufstrecken von Heimertingen erkunden und dabei seine Kondition und Ausdauer steigern.

ab 09.10. 19:00-20:00 Uhr: Spinning

mit Kerstin Schöllhorn (0173 3851110) & Jacqueline Mayer

Ort: Spinningraum

Trainiert wird unter Anleitung des Trainers, welcher mittels Musik die Trittfrequenz, die Fahrweise (Treten im Sitzen, Wiegetritt) und die relative Höhe des Widerstands vorgibt. Die tatsächliche Höhe des Widerstands wählt jedoch jeder Fahrer selbst. Dadurch können Personen mit unterschiedlichem Leistungsvermögen gemeinsam trainieren. Somit ist Spinning für alle die gerne Radfahren geeignet.

ab 25.09. 19:30-20:45 Uhr: Yoga

mit Isabel Prinz (0162 9123111)

Ort: Nebenraum / Spiegelraum

Yoga-Stunde zur Förderung von Kraft, Mobility und innerer Ruhe. Für alle Level geeignet – atme durch, finde deine Mitte und tanke neue Energie.

Freitag

ab 10.10. 14:00-14:45 Uhr: Jumping Kids 5 - 8 Jahre
mit Iolanda Ganser & Madeline Mayer (0176 99815266)
Ort. Nebenraum / Spiegelraum
Jumping Kids 5-8 Jahre

ab 10.10. 14:45-15:30 Uhr: Jumping Kids 9 - 11 Jahre
mit Iolanda Ganser & Madeline Mayer (0176 99815266)
Ort. Nebenraum / Spiegelraum
Jumping Kids 9-11 Jahre

ab 26.09. 16:30-17:30 Uhr: Dancing Kids - Kindertanzen
ab 9 Jahre mit Amelie Harder (0157 87568840), Sara Dolp
Ort. Nebenraum / Spiegelraum
Bei uns wird gespielt, getanzt und viel gelacht – so macht Bewegung richtig Spaß!

ab 19.09. 17:30-18:30 Uhr: Jumping Fitness
Wechselndes Trainerteam (Madeline Mayer - 0176 99815266)
Ort. Nebenraum / Spiegelraum
Jumping Fitness ist ein Ganzkörpertraining auf speziellen Trampolinen mit Haltestange, das Ausdauer, Koordination, Balance und Muskelkraft verbessert und gleichzeitig gelenkschonend ist. Der Kurs ist ein Mix aus Ausdauer und Krafttraining, bei dem zu motivierender Musik gesprungen wird, was den Stoffwechsel ankurbelt und den Körper durch das ständige Ausbalancieren fordert. Es trainiert eine Vielzahl von Muskeln, einschließlich Rumpf-, Bein- und Po-Muskulatur, und macht außerdem großen Spaß!

Sonntag

ab 19.10. 19:00-20:00 Uhr: Spinning
mit Petra Gebhart (0157 52794432)
Ort: Turnhalle
Trainiert wird unter Anleitung des Trainers, welcher mittels Musik die Trittfrequenz, die Fahrweise (Treten im Sitzen, Wiegetritt) und die relative Höhe des Widerstands vorgibt. Die tatsächliche Höhe des Widerstands wählt jedoch jeder Fahrer selbst. Dadurch können Personen mit unterschiedlichem Leistungsvermögen gemeinsam trainieren. Somit ist Spinning für alle die gerne Radfahren geeignet.