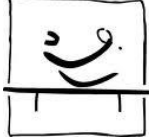


# FCH – Bläddle

September 2026



## Breitensport

### Faszientraining & Bindegewebe

In diesem Training lernst Du, dein Faszien –und Bindegewebe gezielt zu mobilisieren, zu kräftigen und elastisch zu halten. Durch abwechslungsreiche Übungen, dynamische Bewegungen und gezielte Dehnungen fördern wir Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und eine geschmeidige Muskulatur. Ergänzend kommen Faszienrollen und andere Faszien-Tools zum Einsatz, um das Gewebe gezielt zu stimulieren, Verspannungen zu lösen und die Durchblutung anzuregen. Das Training unterstützt Dich dabei, Dich leichter, beweglicher und wohler in Deinem Körper zu fühlen – für mehr Bewegungsfreiheit und ein verbessertes Körpergefühl im Alltag.

**Matthias Weber, Faszientraining ab 28.09.26 für max. 15 Teilnehmer**

**ACHTUNG NEU: Montag 19 Uhr**

**Anmeldung ab sofort möglich unter 0175-5969790**

### BodyWorkout / Rückenfitness

In Absprache mit Hans-Jürgen Hölzle würde er vorrübergehend 2 Kurse am Mittwoch ab 16.09. anbieten. Beide Kurse im Hallendrittel ohne Voranmeldung; jeweils 10€ für Mitglieder / 20€ für Nichtmitglieder!

- Wirbelfit: 19 Uhr 5er Block
- Aktives Ganzkörpertraining: 20 Uhr 5er Block

Voraussichtlich ab 21.10. gibt Sylvia wieder ihre Kurse zu ihren Zeiten. Wir drücken ihr die Daumen, dass sie bis dahin wieder fit ist! Voraus. Anmeldestart 06.10. ab 16 Uhr. Wir bedanken uns bei Hans-Jürgen ganz herzlich, dass er die Zeit mit seinen Kursen solange überbrückt!

Spät. im Bläddle Oktober wird alles aktualisiert.

### Jumping

Unsere Kerstin kann vorerst krankheitsbedingt keine Kurse anbieten. Sobald ihr Arzt grünes Licht gibt, meldet sie sich bei uns. Dann gibt es einen fixen Anmeldetermin! Wir wünschen Ihr gute Besserung!

### Yoga

Es laufen Gespräche mit Yogalehrer/innen.

**Bitte beachtet die Aktualisierung auf unserer Homepage und auch in der GemeindeApp. Zusätzlich wird Aktuelles ab sofort im Aushang beim Sportheim und im Sportlereingang bekannt gegeben!**

**ELTERN  
KIND  
TURNEN**



In unseren Turnstunden wollen wir gemeinsam im Umgang mit verschiedenen Sportmaterialien und Turngeräten die Kreativität der Kinder fördern und Freude am Sport vermitteln. Eltern und ihre Kinder entdecken dabei spielerisch die Welt der Bewegung und können sich gemeinsam austoben. Schaut einfach mal rein.

**Wir starten:**  
am 15.09.2026

**Zeit:**  
Dienstags 15:00-16:00 Uhr  
Gerne abwechselnde Hilfe  
beim Aufbau ab 14:40 Uhr

**Ansprechpartner:**  
Carolin Schild: 0171/5412017    Julia Auerbacher: 0160/97048310

**Ort:**  
Mehrzweckhalle

**Wer:**  
Kinder von 1,5 Jahren  
bis zum Vorschulalter

Wir freuen uns auf euch!

| Fußball    |         |                     |                                         |            |
|------------|---------|---------------------|-----------------------------------------|------------|
| Datum      | Uhrzeit | Heim                | Gast                                    |            |
| 03.09.2026 | 19:00   | FC Bad Wörishofen 2 | FC Hawangen 2                           | A-Klasse 2 |
| 06.09.2026 | 15:00   | SV Bedernau         | FC Hawangen 2                           | A-Klasse 2 |
| 06.09.2026 | 15:00   | SV Frechenrieden    | FC Hawangen                             | A-Klasse 1 |
| 13.09.2026 | 13:00   | FC Hawangen 2       | TSV Mittelneufnach                      | A-Klasse 2 |
| 13.09.2026 | 15:00   | FC Hawangen         | TSV Lautrach-<br>Illerbeuren 2          | A-Klasse 1 |
| 20.09.2026 | 15:00   | SC Unterrieden      | FC Hawangen 2                           | A-Klasse 2 |
| 20.09.2026 | 15:00   | SV Böhen            | FC Hawangen                             | A-Klasse 1 |
| 27.09.2026 | 13:00   | FC Hawangen 2       | (SG2) Pfaffenhausen 2<br>/ Schöneberg 2 | A-Klasse 2 |
| 27.09.2026 | 15:00   | FC Hawangen         | TSV Dietmannsried 2                     | A-Klasse 1 |