



## Tennis

Spätestens seit dem Wimbledon - Sieg von Steffi Graf und Boris Becker hat dieser beliebte Sport mittlerweile als Breitensport eine herausragende Bedeutung erlangt. Tennis ist ein gesunder Sport, der bis ins hohe Alter betrieben werden kann und verbessert Koordination und Konzentration.

Unsere Tennisanlage liegt in landschaftlich reizvoller Lage und besteht aus zwei Sandplätzen einem Vereinsheim mit dazugehörigen Umkleiden, Duschen und Vereinslokal.

Durch unsere erfahrenen Tennislehrer werden Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene durch regelmäßiges Training gefördert und geschult.

Jedes Jahr finden besondere Veranstaltungen für den Tennis-Nachwuchs statt, so z.B. das "Tenniscamp" oder die Kinder- und Jugendmeisterschaft.

In der 6-wöchigen Vereinsmeisterschaft herrscht Hochbetrieb auf der Tennisanlage. Wer den Wettkampf liebt ist in unseren Mannschaften von U10 bis Ü40 herzlich willkommen.

## Judo

Die Übersetzung zu Judo aus dem Japanischen bedeutet so viel wie "der sanfte Weg". Bei dieser Kampfsportart werden je nach Alter und Können verschiedene Falltechniken, Würfe und Festhalter geübt. Es gewinnt nicht der körperlich Stärkste, sondern der, der seine eigene Kraft am besten einzusetzen versteht. Ausdauerübungen und sportliche Laufspiele lockern das wöchentliche Training auf.

Unsere erfahrene Trainerin bereitet die Gruppe der Jugendlichen auf die jährliche Gürtelprüfung bestens vor, um den Leistungsstand zu messen und den nächsthöheren Rang zu erreichen.

## Judo spielend lernen

Wir bieten Kindern zwischen 4 und 6 Jahren die Möglichkeit, Judo spielend zu erlernen. Unsere Nachwuchstrainerinnen lernen den kleinen Judokas verschiedene Fallschulen und Würfe. Auch Geschicklichkeitstraining und gemeinsame sportliche Spiele stehen auf dem Programm. Neben den sportlichen Aspekten geht es bei Judo auch um menschliche Werte wie Höflichkeit, Mut, Selbstbeherrschung und Respekt.



## Schützenverein

Die Kellerbergschützen Eberspoint e.V., gegründet 1854, sind wohl der älteste Verein der ehemaligen Gemeinde Eberspoint und ein aktiver Bestandteil der Dorfgemeinschaft.

Wir sind im Schützengau Vilsbiburg organisiert und Mitglied im Bayerischen Sportschützenbund.

Am Rundenwettkampf nehmen wir mit einer Jugend- und einer Pistolenmannschaft teil.

Ruhe, Selbstbeherrschung, Willenskraft und Ausdauer zeichnen einen Sportschützen aus. Diese Eigenschaften lassen sich beim Schießsport gezielt trainieren. Mit dem sportlichen Schießtraining können Mädchen und Jungen im Alter von 12 Jahren beginnen.

Geschossen wird, unter Anleitung erfahrener Trainer, mit Luftgewehr und Luftpistole auf 10 Meter entfernte Zielscheiben. Die Sportwaffen werden vom Verein zur Verfügung gestellt.

Kameradschaft und Geselligkeit sind, neben dem sportlichen Wettkampf, für unser Vereinsleben besonders wichtig. Vatertags- und Kegeltour, Schützenausflug und gemeinsamer Volksfestbesuch sind nur einige Höhepunkte des Vereinsjahres.

Die Schießsaison geht von Oktober bis April. Die Schießabende sind mittwochs und freitags jeweils ab 19 Uhr.

Weitere Informationen finden sie auf unserer Homepage: [www.kellerbergschuetzen.de/cm](http://www.kellerbergschuetzen.de/cm)



## Fußball - Club Eberspoint 1946 e.V

Sportplatzstr. 12, 84149 Eberspoint

Telefon : 08742 965913 (nicht ständig besetzt)

Fax : 08742 965913 - E-Mail : [admin@fcebepoint.de](mailto:admin@fcebepoint.de)

**Kontakte, Termine und weitere Infos gibt's auf unserer Homepage: [www.fcebepoint.de](http://www.fcebepoint.de)**

Fußball - Club Eberspoint 1946 e.V.



...der Sportverein  
für Eberspoint, Pauluszell,  
Wurmsham und Umgebung



# FC Eberspoint

## Unser Verein

[www.fcebepoint.de](http://www.fcebepoint.de)





## Fußball

### Jugend

In unserer Jugendabteilung fördern engagierte Trainer und Betreuer die FCE-Fußballer der nächsten Generation.

In guter Zusammenarbeit mit unserem Nachbarverein TSV Velden stellen wir Jugendmannschaften in allen Altersklassen:

Bambinis	U 7	F - Junioren	U 9
E - Junioren	U 11	D - Junioren	U 13
C - Junioren	U 15	B - Junioren	U 17
A-B Junioren	U 18		

Neue Spieler sind uns jederzeit willkommen. Kommt einfach mal im Training vorbei oder meldet Euch bei unserem Jugendleiter.

### Herren

Hast Du Lust, Dein Ballgefühl als Teil unserer Mannschaft unter Beweis zu stellen?

- Wir trainieren zwei mal pro Woche, um uns stetig zu verbessern
- Der Zusammenhalt stimmt: Eine Niederlage wirft uns nicht aus der Bahn und Siege werden ausgelassen gefeiert
- Mit dem Löwen auf der Brust kämpfen wir um jeden Punkt
- Für Wettkampffieber sorgt unser stimmgewaltiger Stadionsprecher vor den Vereinsheimtribünen

Interesse geweckt? Dann melde Dich bei unserem Abteilungsleiter. Für unsere 1. und 2. Mannschaft freuen wir uns stets über Verstärkung.

### Die AH

Die Spieler der AH trainieren und spielen aus reiner Freude am Fußball.

32-jährige "Jungspunde" spielen zusammen mit über 50-jährigen "Haudegen" und zeigen großen Ehrgeiz bei Freundschaftsspielen, Kleinfeldturnieren und im Winter Hallenturnieren gegen Mannschaften aus der Region.

Nach den Trainingseinheiten und Spielen wird die kameradschaftliche Geselligkeit im gemütlichen Vereinsheim besonders gepflegt. Also wer Spaß am Fußballspiel hat oder einfach nur in geselliger Runde Zeit verbringen möchte, ist bei uns herzlich willkommen.

## Gymnastik

mobilisiert die Muskulatur, stärkt vernachlässigte Muskelgruppen und verbessert Koordination, Gleichgewicht, Körperkontrolle und Körperhaltung und sorgt mit unseren unterschiedlichen Fitness-Angeboten für mehr Lebensqualität. Wer sich für Schnupperstunden interessiert findet in der Homepage weitere Informationen über unsere Abteilung.

### Fitness-Workout online

für alle, die sich gern zu Hause bei einem abwechslungsreichen Ganzkörper-Workout auspowern, allen Ballast hinter sich lassen und wieder gestärkt in den Alltag starten wollen.

### Fit in den Morgen

startet mit ruhigen, aber anspruchsvollen Kraftaufbau-Übungen mit Theraband, Overball und Faszienrolle in den Tag.

### Fit für den Alltag

machen wir uns in unterschiedlichen Übungsstunden mit Aufwärm-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen.

### Wohlfühlgymnastik

bietet vor allem Senioren ein aktives Bewegungsangebot und sorgt in der Gruppe für Abwechslung im Alltag.

### Yoga

Zur Ruhe kommen und zu sich selbst finden:

Ineinander übergehende, „fließende“ Yoga-Übungen werden mit teils entspannenden, teils intensiven Dehnungen aus dem Yin Yoga kombiniert. Durch Meditation, bewusste Atmung und Bewegung werden wir eins mit unserem Körper und verbessern nebenbei Konzentration, Koordination, Kraftausdauer und Beweglichkeit.

### Gemeinsame Aktivitäten

wie z. B. Wanderungen, Radtouren, Ausflüge sorgen ausgleichend für die Geselligkeit.

## Tanz

### Showtanz

Habt Ihr den Rhythmus im Blut und seid nicht so leicht aus der Balance zu bringen? Tanzt Ihr gerne zu moderner Gardemusik, fetzigen HipHop- oder Dance-Rhythmen und habt dabei tolle Kostüme an? Dann seid Ihr richtig bei uns!

Die Jugendshowtanzgruppen Dancing Angels und New Angels trainieren regelmäßig ein- bis zweimal pro Woche und bieten Tänzerinnen im Alter von 6 bis 17 Jahre anspruchsvollen Tanz- und Akrobatikpass.

### Line - Dance

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert. Getanzt wird auf fast jede Musik. Ob Rock, Country oder aktuelle Charts, es findet sich für jeden Musikgeschmack etwas.

Line Dance unterscheidet sich im Wesentlichen von anderen Tanzarten durch den Verzicht auf den Partner - ohne wirklich alleine zu tanzen.

Jeder der Spaß am Tanzen hat, kann Line Dance ausprobieren. Line Dance ist für jedes Alter geeignet.

## Kursangebot

### Lauf10!

Mit Lauf10! Können Sie ihre müden Knochen wieder einmal richtig in Schwung bringen. Von Null auf zehn Kilometer: LAUF10! macht Sie innerhalb von zehn Wochen fit für einen Zehnkilometerlauf.

### Wirbelsäulengymnastik

Mit gezielten Bewegungs-, Kräftigungs- und Dehnübungen wird unter physiotherapeutischer Leitung der ganze Körper stabilisiert und so eine schmerzfreie Belastbarkeit der Wirbelsäule verbessert.

### Trittsicher durchs Leben

Dieses speziell entwickelte Übungsprogramm für ältere Menschen ermöglicht durch das Training von Kraft und Balance eine gute Standfestigkeit und Mobilität auch in höherem Lebensalter.

