

Neues Kursangebot ab September

Noch Plätze frei beim TSV 1889 Notzingen

pm. Zur Ergänzung des bestehenden Sportangebots in den einzelnen Abteilungen bietet der Hauptverein des TSV Notzingen ein breit gefächertes Kursangebot an. Der Fokus liegt auf Gesundheit und Prävention. Teilnehmen können sowohl Mitglieder des TSV Notzingen aber auch Nichtmitglieder. Der TSV ist Mitglied in der Gymwelt. Für folgende Kurse hat man noch Restplätze frei:

Yoga findet immer montags ab dem 10. September, von 8.30 bis 9.30 Uhr im Bürgerhaus in Wellingen statt. Neben dem funktionellen Power Yoga am Vormittag gibt es auch das Angebot des Relax Yoga am Abend immer dienstags ab dem 11. September von 20.15 bis 21.15 Uhr im evangelischen Gemeindehaus in Notzingen.

Fit und Gesund lautet das Kurs-Motto immer montags ab dem 10. September, von

9.30 bis 10.30 Uhr im Bürgerhaus in Wellingen: Dieser Kurs umfasst ein Ganzkörpertraining, welches sanft und effektiv durchgeführt wird, zur Stärkung der Fitness. Hierbei steht die Kräftigung und Dehnung im Vordergrund. Dieser qualifizierte Kurs wurde zertifiziert und somit ist die Kursgebühr von den Krankenkassen zu erstatten.

„Fit und mobil 40+“ findet immer donnerstags ab dem 13. September, von 9 bis 10 Uhr in der Sporthalle Notzingen statt. Dieses abwechslungsreiche und effektive Ganzkörpertraining sorgt für einen guten Start in den Tag. Das Herz-Kreislauf-System und die Fettverbrennung kurbelt man bereits am Anfang mit einem schwungvollen Warm-up an. Man kräftigt zudem Bauch, Beine und Po, aber auch Schulter und Rückenmuskulatur.

„Fit und mobil 60+“ lau-

tet das Motto dann im Anschluss, immer donnerstags von 10 bis 11 Uhr in der Sporthalle Notzingen: Dieser Kurs ist speziell für Menschen über 60 Jahre, die ihr körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und verbessern wollen. Die Übungen kräftigen den gesamten Körper, bringen den Kreislauf in Schwung, stärken die Kondition und sorgen für mehr Balance. Abgerundet werden die Trainingseinheiten mit verschiedenen Entspannungstechniken.

Als Trainerin für Yoga, und Fit und Gesund steht dem TSV Notzingen Susanne Staudacher zur Verfügung, durch deren Qualifikation der Kurs Fit und Gesund das Gütesiegel SportProGesundheit erhalten hat. Als Trainerin für Fit und mobil konnte man Karin Rieß gewinnen.

Anmeldeformulare findet man auf der Homepage unter www.tsv-notzingen.de.