



NEU NEU NEU:



Rückenstärkung und Fit in den Tag beim TSV 1889 Notzingen e.V.

Der TSV 1889 Notzingen e.V. bietet unter der Gymwelt für Fitness und Gesundheit ab September nachfolgende Kurse im Kursblock an:

Rückenstärkung und Faszientraining:

Montags ab dem 10.09.2018 bis 12.11.2018 von 19.30 – 20.30 Uhr im Bürgerhaus in Wellingen
Bei diesem Rückenkurs wird das Muskeltraining um das Faszientraining ergänzt. Wir trainieren mit dem eigenen Körpergewicht aber auch mit Kleingeräten, wie z.B. (Smoveys und Blackrolls) Den Abschluss bildet eine Entspannungsphase.

Fit in den Tag 40+:

Donnerstags ab dem 13.09.2018 bis 15.11.2018 von 09.00 – 10.00 Uhr in der Sporthalle Notzingen
Dieses abwechslungsreiche und effektive Ganzkörpertraining sorgt für einen guten Start in den Tag. Das Herz-Kreislauf-System und die Fettverbrennung kurbeln wir bereits am Anfang mit einem schwungvollen Warm-up an. Wir kräftigen Bauch, Beine und Po, aber auch Schulter und Rückenmuskulatur.

Fit und mobil 60+:

Donnerstags ab dem 13.09.2018 bis 15.11.2018 von 10.00 – 11.00 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. Werden Sie gemeinsam mit Anderen aktiv!

Alle Kurse haben max.10 Kurseinheiten, die Gebühr beträgt 45€ für Mitglieder und 90€ für Nichtmitglieder. Trainerin: Karin Rieß

Kontakt Fitnesskurse:

TSV 1889 Notzingen e.V., Im Eichert 45,
73274 Notzingen

Kontakt:

Tel-Nr.: 07021-9393521 (Nachricht auf den Anrufbeantworter)
oder per E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-notzingen.de

