



# Fit im Winter beim TSV 1889 Notzingen e.V.

Ab Januar 2019 bieten wir nachfolgende Kurse im Kursblock an:

**Fit und Gesund am Vormittag:** Montags ab dem 07.01.2019 bis 08.04.2019 von 09.30 - 10.30 Uhr im Bürgerhaus in Wellingen; *Dieser Kurs wurde vom „Deutschen Standard Prävention“ zertifiziert. Bei einer Teilnahme erhalten Sie die Kursgebühr von Ihrer Krankenkasse wieder erstattet.*

**Pilates** Dienstags ab dem 08.01.2019 bis 09.04.2019 von 17.30 - 18.30 Uhr im evangelischen Gemeindehaus;  
*Die Kurse „Fit und Gesund und Pilates“ haben max.13 Kurseinheiten, die Gebühr beträgt 55€ für Mitglieder und 110€ für Nichtmitglieder. Trainerin: Susanne Staudacher*

**Yoga Funktionelles Power Yoga am Vormittag:** Montags ab dem 07.01.2019 bis 08.04.2019 von 08.30 - 09.30 Uhr im Bürgerhaus in Wellingen  
**Relax Yoga am Abend:** Dienstags ab dem 08.01.2019 bis 09.04.2019 von 20.15 - 21.15 Uhr im evangelischen Gemeindehaus  
**Cross Fit Yoga:** Dienstags ab dem 08.01.2019 bis zum 09.04.2019 von 19.00-20.00 Uhr  
**NEU: im evangelischen Gemeindehaus**

*Alle Yoga-Kurse haben max. 13 Kurseinheiten, die Gebühr für einen Yoga-Kurs beträgt 60€ für Mitglieder und 120€ für Nichtmitglieder; Trainerin: Susanne Staudacher*

**Rückenstärkung und Faszientraining:** Montags ab dem 07.01.2019 bis 18.03.2019 von 19.30 – 20.30 Uhr im Bürgerhaus in Wellingen

**Fit in den Tag 40+:** Donnerstags ab dem 10.01.2019 bis 21.03.2019 von 09.00 – 10.00 Uhr in der Sporthalle in Notzingen

**Fit und mobil60+:** Donnerstags ab dem 10.01.2019 bis 21.03.2019 von 10.00 – 11.00 Uhr in der Sporthalle in Notzingen  
*Die Kurse (Rückenstärkung, Fit in den Tag und Fit und mobil haben max.10 Kurseinheiten, die Gebühr beträgt 45€ für Mitglieder und 90€ für Nichtmitglieder. Trainerin: Karin Rieß*

**NEU: STB Fitnesszirkel-funktionelles Fitnessstraining:**  
Dienstags ab dem 08.01.2019 bis 09.04.2019 von 19.00 – 20.00 Uhr in der Sporthalle in Notzingen  
*Der Kurs „STB Fitnesszirkel“ hat max.13 Kurseinheiten, die Gebühr beträgt 50€ für Mitglieder und 100€ für Nichtmitglieder. Trainerin: Vanessa Ogger*

## Kontakt Fitnesskurse:

TSV 1889 Notzingen e.V., Im Eichert 45,  
73274 Notzingen  
Kontakt: Tel-Nr.: 07021-9393521  
oder per E-Mail: [geschaeftsstelle@tsv-notzingen.de](mailto:geschaeftsstelle@tsv-notzingen.de)

**Probetraining STB Fitnesszirkel-  
funktionelles Fitnessstraining:  
18.12.2018 um 19 Uhr in der  
Sporthalle Notzingen!**