



Fit in den Sommer beim TSV 1889 Notzingen e.V.



Unser Kursprogramm ab April 2019:

+ NEU! → Parkour und Body Movement

→ mit *Fitnesstrainer Marvin Mitterhuber* - bekannt aus der RTL-TV Sendung „Ninja Warrior Germany“

Wir bieten dir den von der Straße stammenden Extremsport Parkour in einer sicheren Umgebung.

Bei uns lernst du das Überwinden technisch ausgereifter Hindernisse, verbunden mit akrobatischen Elementen aus dem Turnen. Saltos um jede Körperachse und schnelles Laufen über kurze Distanzen bieten die Grundlage, mit diesem funktionellen Bewegungssport die physische und mentale Kraft deines Körpers zu fördern.

13 Termine, 01.04.2019 – 22.07.2019, jeweils montags

Gruppe 1 (10-15 Jahre): 17.00 Uhr – 18.30 Uhr

Gruppe 2 (16-25 Jahre): 18.30 Uhr – 20.00 Uhr

Treffpunkt: Sporthalle Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 60,00 € / Nichtmitglieder 120,00 €

+ Nordic Walking

→ mit *Silvia Debnar*:

Durch die schwungvolle Bewegung wird Herz und Kreislauf beansprucht, der Stoffwechsel wird angeregt, Muskeln und Knochen werden gestärkt. Nordic Walking ist eine effektive, aber moderate und wenig verletzungsanfällige Outdoor-Sportart. Lauf dich fit und mindere durch bessere Ausdauer Beschwerden wie z.B. Osteoporose, Bluthochdruck, Diabetes und Rückenschmerzen.

5 Termine ab 30.04.2019, jeweils dienstags 18:00 Uhr – 19:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Restaurant Eichert in Notzingen

Dieser Kurs beinhaltet: Materialkunde, Grundtechnik, Auf- und Abwärmen, Bewegungsanalyse und –Korrektur, Dehn- und Koordinationsübungen

Kursgebühr: Mitglieder 30,00 € / Nichtmitglieder 60,00 €

Im Anschluss an diesen Kurs à 5 Einheiten:

„*Nordic-Treff*“ → ab 18.06.2019 jeweils dienstags 18:00 Uhr - 19:30 Uhr (bis zum 24.07.2019)

Kontakt Fitnesskurse:

TSV 1889 Notzingen e.V., Im Eichert 45, 73274 Notzingen
07021-9393521 / geschaeftsstelle@tsv-notzingen.de

Funktionelle Fitness / STB Fitnesszirkel

→ mit Sportstudentin Vanessa Ogger:

Durch freie, mehrgelenkige und komplexe Bewegungsabläufe sowie statischer Muskelarbeit werden deine Muskeln beansprucht und gekräftigt. Die Körperhaltung, Körperstabilität und -elastizität sowie die allgemeine Beweglichkeit werden verbessert. Hierbei wird schwerpunktmäßig mit dem eigenen Körper trainiert. Komm richtig ins Schwitzen und trainiere auch tiefliegende Muskelgruppen beim Fitnesszirkel, bei schönem Wetter auch draußen in der Natur!

10 Termine, ab 30.04.2019, jeweils dienstags 19:00 Uhr – 20:00 Uhr
Treffpunkt: Sporthalle Notzingen
Kursgebühr: Mitglieder 35,00 € / Nichtmitglieder 70,00 €

Smovey Walking

→ mit Karin Rieß:

Smovey Walking ist eine gute Alternative und Ergänzung zum Nordic-Walking. Hierfür spricht die einfache Handhabung, die den natürlichen Gang unterstützt. Durch das Training mit dem Smovey erzeugst du sensomotorische und neuronale Reize, die deine Muskeln positiv beeinflussen. Ebenso hat das Training Auswirkungen auf dein Gewebe, deine Organe und dein Nervensystem. Durch die Massage der Reflexzonen an der Handfläche werden Energiepunkte nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) stimuliert.

5 Termine, 29.04.2019 – 27.05.2019, jeweils montags 19:00 Uhr – 20:00 Uhr
Treffpunkt: Sporthalle Notzingen
Kursgebühr: Mitglieder 25,00 € / Nichtmitglieder 50,00 €

Die benötigten Smoveys werden von der Kursleiterin mitgebracht!

60 + Sport

→ mit Karin Rieß:

Dieser Kurs ist speziell für Menschen über 60 Jahre, die ihre körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und verbessern wollen. Die Übungen kräftigen den ganzen 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!

8 Termine, 11.04.2019 – 04.07.2019, jeweils donnerstags 10:00 Uhr – 11:00 Uhr
Treffpunkt: Sporthalle Notzingen
Kursgebühr: Mitglieder 36,00 € / Nichtmitglieder 72,00 €

**Bitte beachten:
In den Ferien finden keine Kurse statt!**

Kontakt Fitnesskurse:

TSV 1889 Notzingen e.V., Im Eichert 45, 73274 Notzingen
07021-9393521 / geschaeftsstelle@tsv-notzingen.de