



# Fit in den Herbst beim TSV 1889 Notzingen e.V.



Unser Kursprogramm ab September 2019:

## **Parkour und Body Movement**

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

Termine stehen leider noch nicht fest und werden zeitnah bekannt gegeben!

Treffpunkt: Sporthalle Notzingen

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

## **NEU: ANTARA**

→ mit Dunja Auer-Ansorge:



10 Termine, ab 16.09.2019, jeweils montags 19:40 Uhr – 20:40 Uhr

Treffpunkt: Bürgerhaus Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 50,00 € / Nichtmitglieder 100,00 €

## **NEU: Bewegen statt schonen < Zertifizierter Kurs! >**

→ mit Dunja Auer-Ansorge:



10 Termine, ab 16.09.2019, jeweils montags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr

Treffpunkt: Bürgerhaus Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 50,00 € / Nichtmitglieder 100,00 €

## **Funktionelle Fitness / STB Fitnesszirkel**

→ mit Sportstudentin Vanessa Ogger:

12 Termine, ab 17.09.2019, jeweils dienstags 19:00 Uhr – 20:00 Uhr

Treffpunkt: Sporthalle Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 42,00 € / Nichtmitglieder 84,00 €

## **Smovey Walking – die schwungvolle Alternative zu Nordic Walking**

→ mit Karin Rieß:

5 Termine ab 16.09.2019, jeweils montags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr

Treffpunkt: Sporthalle Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 25,00 € / Nichtmitglieder 50,00 €

Die benötigten Smoveys werden von der Kursleiterin mitgebracht!

## **Bleib fit - Kraft und Balance (ehemals 60+ Sport)**

→ mit Karin Rieß:

11 Termine, 12.09.2019 – 05.12.2019, jeweils donnerstags 10:00 Uhr – 11:00 Uhr

Treffpunkt: Sporthalle Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 50,00 € / Nichtmitglieder 100,00 €

## **Pilates**

→ mit Susanne Staudacher

12 Termine, ab 17.09.2019, jeweils dienstags 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen

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

## **Hatha Vinyasa Yoga (am Abend)**

→ mit Susanne Staudacher

12 Termine, ab 17.09.2019, jeweils dienstags 19:00 Uhr – 20:00 Uhr

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 65,00 € / Nichtmitglieder 130,00 €

## **Relax Yoga**

→ mit Susanne Staudacher

12 Termine, ab 17.09.2019, jeweils dienstags 20:00 Uhr – 21:00 Uhr

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 65,00 € / Nichtmitglieder 130,00 €

## **Hatha Vinyasa Yoga (am Morgen)**

→ mit Susanne Staudacher

12 Termine, ab 16.09.2019, jeweils montags 08:30 Uhr – 09:30 Uhr

Treffpunkt: Bürgerhaus Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 65,00 € / Nichtmitglieder 130,00 €

## **Fit und gesund < Zertifizierter Kurs! >**

→ mit Susanne Staudacher

12 Termine, ab 16.09.2019, jeweils montags 09:30 Uhr – 10:30 Uhr

Treffpunkt: Bürgerhaus Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 65,00 € / Nichtmitglieder 130,00 €



**Zu den Kursen, die nicht in der Sporthalle stattfinden, bitte eine eigene Isomatte mitbringen!**

**In den Ferien finden keine Kurse statt!**