



Fit durch den Winter beim TSV 1889 Notzingen e.V.



Unser Kursprogramm ab Januar 2020:



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.

10 Termine ab 14.01.2020, jeweils dienstags:

Gruppe 1: 16:00 – 17:30 Uhr

Gruppe 2: 17:30 – 19:00 Uhr

Treffpunkt: Sporthalle Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 45,00 € / Nichtmitglieder 90,00 €



ANTARA

→ mit **Dunja Auer-Ansorge**:



Antara - Die intelligente Antwort auf die Belastungen und Bedürfnisse der Menschen in der heutigen Zeit!

Ein Training für alle, die ein stabilisierendes Ergänzungstraining suchen, die ihre Tiefenmuskulatur kräftigen und durch präzises Workout ihre Haltung auf rückengesunde Weise verbessern möchten.

Antara arbeitet immer an der Körperhaltung und an der Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit. Der Aufbau der Übungen und präzise angeleitete Bewegungsabfolgen ermöglichen in jedem Training eine Steigerung der Intensität.

10 Termine, ab 13.01.2020, jeweils montags 19:40 Uhr – 20:40 Uhr

Treffpunkt: Bürgerhaus Notzingen

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



Bewegen statt schonen < Zertifizierter Kurs! >



→ mit Dunja Auer-Ansorge:

Der Rücken als Dauerproblem – muss das sein? Das Kursprogramm „Rücken-Aktiv – Bewegen statt schonen“ ist ein präventives Rückenprogramm, dessen Ziel es ist, die Freude an der Bewegung zu wecken, die Fitness zu steigern und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern. Neben der Schulung einer natürlichen, gesunden Haltung und rüchenschonenden Bewegung, stellen Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen die Schwerpunkte des Kurskonzepts dar.

Das Kurs-Konzepts "Bewegen statt schonen" entspricht den Qualitätskriterien der Krankenkassen und wird von vielen Kassen anerkannt.

10 Termine, ab 13.01.2020, 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:

Komm richtig ins Schwitzen und trainiere auch tiefliegende Muskelgruppen beim Fitnesszirkel! Die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet die Grundlage für das sogenannte TABATA-Training, welches immer wieder in den Fitnesszirkel integriert wird. Hierbei werden Übungen im Intervallrhythmus absolviert. Zwischen diesen Intervallen, in denen die Übungen mit maximaler Intensität absolviert werden, finden Ruhepausen statt.

Im Fitnesszirkel wird schwerpunktmäßig mit dem eigenen Körper trainiert. Durch die Kräftigung aller Muskelgruppen wird deine Körperhaltung, Fitness und Beweglichkeit verbessert.

12 Termine, ab 14.01.2020, jeweils dienstags 19:00 Uhr – 20:00 Uhr

Treffpunkt: Sporthalle Notzingen

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



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

→ mit Karin Rieß:

Dieser Kurs ist speziell für Männer und Frauen in der zweiten Lebenshälfte, 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!

10 Termine, ab 16.01.2020, jeweils donnerstags 10:00 Uhr – 11:00 Uhr

Treffpunkt: Sporthalle Notzingen

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



Pilates

→ mit Susanne Staudacher

Die Pilates-Übungen konzentrieren sich vor allem auf die Körpermitte. Bauchmuskeln, Beckenboden, Zwerchfell und Rückenmuskulatur werden als Kraftzentrum genutzt, um für die übrige Körpermuskulatur einen möglichst freien Bewegungsfluss zu erreichen. Besonders die tiefliegende Bauchmuskulatur stützt die Wirbelsäule und schützt die inneren Organe.

Die kontrollierten, fließenden Übungen erhöhen die Beweglichkeit der Gelenke und beanspruchen alle Muskeln gleichmäßig. Mit Pilates können die Muskeln gestärkt, die Beweglichkeit und Ausdauer des Körpers gesteigert, sowie Kreislauf, Koordination und Körperhaltung verbessert werden.

12 Termine, ab 14.01.2020, 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

Wir bewegen uns mit dem Atem und verbinden die einzelnen Körperhaltungen (Asanas) zu einer sinnvollen Sequenz. Dadurch werden Muskel- und Fasziennketten funktionell beansprucht. Anstrengende, fließende Sequenzen kräftigen den Körper und verbessern die Ausdauer. Durch die Konzentration auf die Koordination von Bewegung und Atem stellt sich geistige Ruhe ein. Dehn – und Kräftigungshaltungen werden in einem ausgewogenen Gleichgewicht geübt und anschließend regeneriert der Körper in der Tiefenentspannung.

12 Termine, ab 14.01.2020, jeweils dienstags 19:00 Uhr – 20:00 Uhr

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen

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



Relax Yoga

→ mit Susanne Staudacher

In diesem Yogakurs üben wir die Körperhaltungen als Gegenpol zum oft hektischen Alltag langsam und fließend in Koordination mit der Atmung. Auch Atemübungen sind oft Teil der Stunde. Dadurch wird das vegetative Nervensystem beruhigt. So kann sich der Körper und der Geist regenerieren. Zwischen den fließenden Sequenzen verweilen wir länger in Dehnhaltungen und laden so den Körper ein, verspannte, verkürzte Muskulatur zu lockern und den Körper nachhaltig entspannen zu lassen.

Bewusstes Entspannen findet am Ende jeder Yogastunde in der geführten Tiefenentspannung statt.

12 Termine, ab 14.01.2020, 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

Hier werden klassische Asanas zu immer wieder neuen, kreativen und funktionell sinnvollen Bewegungsabfolgen zusammengestellt, sodass sich ein anstrengender, fließender Übungsstil ergibt. Die Atmung ist von großer Bedeutung, da die Bewegung von einer Asana zur nächsten im Einklang mit der Ein- und Ausatmung erfolgt. Durch diese Aufmerksamkeit auf die Synchronisierung der Bewegung und des Atems entsteht ein meditativer Flow. Ein wichtiges Ziel ist es, die eigene Kraft und Lebendigkeit zu erfahren.

12 Termine, ab 14.01.2020, 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



Ein Ganzkörpertraining, bei dem Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination gezielt trainiert werden. Nach neuesten Erkenntnissen der funktionellen, Gelenke schonenden Gymnastik, wird das Herz-Kreislaufsystem trainiert und die körperliche Aktivität gesteigert. Entspannungsübungen ergänzen den Ablauf jeder Stunde.

Der Kurs eignet sich für alle Frauen und Männer, die ihre allgemeine Fitness erhalten oder verbessern wollen und ist für Teilnehmer jeden Alters geeignet.

12 Termine, ab 13.01.2020, 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! >**

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