



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“

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**:



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**:

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**:

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**:

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**

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**

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**

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**

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**

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!**