



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



Unser Kursprogramm ab September 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 15.09.2020, jeweils dienstags, voraussichtlich wie folgt:

Gruppe 1: 16:00 – 17:30 Uhr

Gruppe 2: 17:30 – 19:00 Uhr

Hinweis: Die Gruppeneinteilung erfolgt erst Anfang September!

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 04.10.2020, jeweils montags 19:40 Uhr – 20:40 Uhr

Treffpunkt: Bürgerhaus Notzingen

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

→ **Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen!**



## **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 04.10.2020, jeweils montags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr

Treffpunkt: Bürgerhaus Notzingen

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

→ **Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen!**



## **Funktionelle Fitness / STB Fitnesszirkel**

→ mit **Norbert Pallaske**:

*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 15.09.2020, jeweils dienstags 19:00 Uhr – 20:00 Uhr

Treffpunkt: Sporthalle Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 48,00 € / Nichtmitglieder 96,00

→ **Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen!**



## 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 15.09.2020, jeweils dienstags 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen

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

→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen!

→ Die Yoga-Blöcke müssen ab September von jedem Teilnehmer selbst mitgebracht werden. Die Blöcke können auch über die Geschäftsstelle bestellt werden. Bitte bei der Anmeldung angeben, wenn eine Bestellung gewünscht wird!



## Yoga für den Rücken

→ mit Susanne Staudacher

*Yoga wirkt langfristig und nachhaltig. Der Grund dafür ist, dass die Yoga-Übungen nicht nur auf die Gelenke, die Muskeln und die Faszien (mit all ihren Strukturen) wirkt, sondern auch auf das vegetative Nervensystem. Dadurch wird den vielschichtigen Ursachen der Rückenschmerzen wirksam begegnet.*

*Beim Üben konzentrieren wir uns auf die Flexibilität und Kräftigung der Rücken-, Schulter-, Brust- und Nackenpartien, sowie der Stärkung der Körpermitte. Wir üben funktionell sinnvolle Bewegungsabfolgen, woraus sich ein anstrengender, fließender Übungsstil ergibt.*

*Dehnübungen und eine geführte Entspannung runden jede Stunde ab.*

12 Termine, ab 15.09.2020, jeweils dienstags 19:00 Uhr – 20:00 Uhr

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen

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

→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen!

→ Die Yoga-Blöcke müssen ab September von jedem Teilnehmer selbst mitgebracht werden. Die Blöcke können auch über die Geschäftsstelle bestellt werden. Bitte bei der Anmeldung angeben, wenn eine Bestellung gewünscht wird!



## 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 15.09.2020, jeweils dienstags 20:00 Uhr – 21:00 Uhr

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen

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

→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen!

→ Die Yoga-Blöcke müssen ab September von jedem Teilnehmer selbst mitgebracht werden. Die Blöcke können auch über die Geschäftsstelle bestellt werden. Bitte bei der Anmeldung angeben, wenn eine Bestellung gewünscht wird!



## Fit & Bewegt

→ mit **Gabi Gommel**

*Nach einem kreislauffördernden Aufwärmprogramm wird die gesamte Muskulatur durch ein abwechslungsreiches Gymnastikprogramm z.T. mit Kleingeräten trainiert.*

*Dehnungs- und Entspannungsübungen beenden die Stunde.*

10 Termine, ab 21.09.2020, jeweils montags 08:30 Uhr – 09:30 Uhr

Treffpunkt: Bürgerhaus Notzingen

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

→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen!



## ***Bleib fit mit Rücken- und Faszientraining***

→ mit Gabi Gommel

*Elastische und gesunde Faszien und ein starker Rücken sind wichtig für das Wohlbefinden und die körperliche Leistungsfähigkeit.*

*In diesem Kurs werden die Faszien auf sanfte Art mit Bewegungsübungen, vor allem für den Rücken, trainiert.*

*Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.*

**10 Termine, ab 21.09.2020, jeweils montags 09:40 Uhr – 10:40 Uhr**

**Treffpunkt: Bürgerhaus Notzingen**

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

**→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen!**

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