



Turn- und Sportverein 1889 Notzingen e.V.  
Geschäftsstelle: Bachstraße 50, 73274 Notzingen, 07021/9393521  
E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-notzingen.de

Homepage: [www.tsv-notzingen.de](http://www.tsv-notzingen.de)



## Online- Angebote TSV Notzingen

*-- in Kooperation mit dem TSV Ohmden, TSV Jesingen und TSV Schlierbach --*

### Angebote des TSV Notzingen:



## *Yoga, Bewegung und Entspannung am Abend*

*...mit Lena Haaf*

**6 Termine ab 05.01.2021**  
**jeweils dienstags 19:00 Uhr – 20:00 Uhr**  
**Treffpunkt: Online über Zoom**



**Kursgebühr:**

**Mitglieder des TSV Notzingen und Mitglieder der Kooperationsvereine: 30,00 €**  
**Nichtmitglieder 60,00 €**

### Über Lena Haaf:

Mein Name ist Lena, ich bin 31 Jahre alt und praktiziere seit über 10 Jahren leidenschaftlich Yoga. Begonnen hat meine Yogareise in einem Kurs der Volkshochschule und ich habe schnell gemerkt, wie gut es tut sich ganzheitlich zu bewegen. Im Jahr 2020 habe ich mir mit der Ausbildung zur Yogalehrerin einen langen Traum erfüllt. Was ich an Yoga liebe ist, dass für jeden etwas dabei ist - von sportlich bis entspannend. Genau das möchte ich auch in meine Stunden integrieren. Yoga ist nicht nur Sport, sondern eine Möglichkeit vom Alltag abzuschalten und bei sich anzukommen und ganz nebenbei den ganzen Körper durchzubewegen.

Bis wir uns vor Ort (im evang. Gemeindehaus) sehen können freue ich mich, über Zoom mit dem Onlinekurs „**Yoga, Bewegung und Entspannung am Abend**“ Zeit mit euch zu verbringen!



Turn- und Sportverein 1889 Notzingen e.V.  
Geschäftsstelle: Bachstraße 50, 73274 Notzingen, 07021/9393521  
E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-notzingen.de



Homepage: [www.tsv-notzingen.de](http://www.tsv-notzingen.de)



## **„MoBiTa-Fit“ ...mit Moni, Bianca & Tanja / Team KuG** **(Kinder- und Gerätturnen)**

Fitness und Spaß kommt zu euch ins Wohnzimmer. Mit Elementen aus Fitness und Tanzen bewegen wir uns zur Musik und bleiben dabei fit. Der Spaß steht dabei im Vordergrund. Lasst euch überraschen!

**HINWEIS:** In der **ersten Stunde** dieses Kurses möchten wir uns der „**Jerusalema Dance Challenge**“ anschließen. Wer es noch nicht kennt: Dieses Lied der Master KG geht um die Welt und bewegt die Menschen, im wahrsten Sinne des Wortes! Menschen aus der ganzen Welt tanzen zu diesem Song. Der Hit von Master KG strahlt Lebensfreude aus und die Videos aus der ganzen Welt verbreiten Hoffnung. Genau das richtige in der „Corona-Zeit“!

***Auch wir möchten dabei sein! Daher wäre es schön, wenn ihr uns nach der Online-Stunde eure Videos von zu Hause zusenden könnt. Wir schneiden diese dann und stellen sie auf der Homepage des TSV online!***

**Empfohlenes Alter: Ab 8 Jahre für klein und groß.**

**6 Termine ab 11.01.2021**

**jeweils montags 17:00 Uhr – 18:00 Uhr**

**Treffpunkt: Online über Zoom**

**Kursgebühr: KOSTENLOS / Nur für Mitglieder des TSV Notzingen oder eines unserer Kooperationsvereine**

### Terminübersicht:

Termin 1 am 11.01.21: Jerusalema Dance Challenge mit Tanja

Termin 2 am 18.01.21: Fitness-Tanz mit Moni

Termin 3 am 25.01.21: Ganzkörper Core-Training mit Bianca

Termin 4 am 01.02.21: Tanz zu „Little Help“ (The BossHoss) mit Tanja

Termin 5 am 08.02.21: Fitness-Tanz mit Moni

Termin 6 am 22.02.21: Ganzkörper Core-Training mit Bianca



Turn- und Sportverein 1889 Notzingen e.V.  
Geschäftsstelle: Bachstraße 50, 73274 Notzingen, 07021/9393521  
E-Mail: [geschaeftsstelle@tsv-notzingen.de](mailto:geschaeftsstelle@tsv-notzingen.de)



Homepage: [www.tsv-notzingen.de](http://www.tsv-notzingen.de)



***kostenloser Antara-Schnupperkurs***  
***...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.

**3 Termine ab 18.01.2021**  
**jeweils montags 19:00 Uhr – 20:00 Uhr**  
**Treffpunkt: Online über Zoom**

**Kursgebühr:**

**Kostenlos / Nur für Mitglieder des TSV Notzingen**

**Voraussetzungen für alle Onlinestunden:**

**Die Termine finden online als Zoom-Meeting statt. Jeder Teilnehmer erhält kurz vor Beginn eine Einladung mit einer Besprechungs- ID per E-Mail. Ein Zoom-Account ist nicht notwendig. Um dem Meeting beizutreten, wird für den Chrome Browser die Browser-Erweiterung „Zoom Redirector“ für Google Chrome benötigt. Für die Teilnahme per Smartphone wird die Zoom-App aus dem App-Store verwendet.**

***Anmeldungen unter Angabe des Kurses über***  
***[geschaeftsstelle@tsv-notzingen.de](mailto:geschaeftsstelle@tsv-notzingen.de)***



Turn- und Sportverein 1889 Notzingen e.V.  
Geschäftsstelle: Bachstraße 50, 73274 Notzingen, 07021/9393521  
E-Mail: [geschaeftsstelle@tsv-notzingen.de](mailto:geschaeftsstelle@tsv-notzingen.de)

Homepage: [www.tsv-notzingen.de](http://www.tsv-notzingen.de)



## **Angebote des TSV Ohmden:**



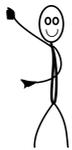
### ***Pilates für Körpererfahrene ...mit Christine Euchner***

Die Pilatesmethode ist ein ganzheitlich ausgerichtetes System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Gearbeitet wird im langsamen, fließenden Bewegungsrhythmus. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln geformt und gestärkt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint.

**13., 20., 27. Januar 2021**

**Jeweils mittwochs 17:15-18:15 Uhr**

**Einlass: ab 17:00 Uhr**



### ***Bodytoning ...mit Christine Euchner***

Ein anstrengendes Krafttraining ohne Geräte für alle Muskelgruppen.

**13., 20., 27. Januar 2021**

**Jeweils mittwochs 18:30-19:30 Uhr**

**Einlass ab 18:20 Uhr**

**Anmeldung unter Angabe des Kurses per E-Mail an:**

***[info@tsv-ohmden.de](mailto:info@tsv-ohmden.de)***

Voraussetzungen: Zur Teilnahme wird ein PC/Laptop/Tablet mit Internetverbindung sowie Mikrofon und Kamera benötigt.

**Kosten: 15 Euro pro Haushalt und Kurs**

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung mit den Überweisungsdaten und den Link. Ein telefonischer Support steht zur Verfügung unter mobil: 0163 1383169, Christine Euchner