



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



Unser Kursprogramm ab September 2021:



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.

12 Termine wie folgt:

6 Termine vom 13.09.2021 bis zum 18.10.2021 (Pause in KW 43)

6 Termine vom 08.11.2021 bis zum 20.12.2021 (Pause in KW 48)

Für alle Kursteilnehmer die beim Antara-Kurs 2020 dabei waren, sind die ersten 6 Termine die Nachholtermine des letzten Kurses, die coronabedingt ausgefallen waren. Daher die Aufsplittung in 2 x 6 Einheiten.

Für alle, die neu dazu kommen, kann der Kurs als Komplettkurs gebucht werden (12 Termine).

jeweils montags 19:40 Uhr – 20:40 Uhr

Treffpunkt: Bürgerhaus Notzingen

Kursgebühr pro 6 Einheiten: Mitglieder 30,00 € / Nichtmitglieder 60,00 €

Bei Komplettbuchung / Neueinsteiger: Mitglieder 60,00 € / Nichtmitglieder 120,00 €

WICHTIG: BITTE BEI BUCHUNG ANGEBEN, ob 6 oder 12 Termine gebucht werden. Bzw. ob nur die Nachholtermine wahrgenommen werden.

→ **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.

12 Termine wie folgt:

6 Termine vom 13.09.2021 bis zum 18.10.2021 (Pause in KW 43)

6 Termine vom 08.11.2021 bis zum 20.12.2021 (Pause in KW 48)

Für alle Kursteilnehmer die beim „Bewegen statt Schonem“ - Kurs 2020 dabei waren, sind die ersten 6 Termine die Nachholtermine des letzten Kurses, die coronabedingt ausgefallen waren. Daher die Aufspaltung in 2 x 6 Einheiten.

Für alle, die neu dazu kommen, kann der Kurs als Komplettkurs gebucht werden (12 Termine). **So können die Kosten für den Kurs auch von der Krankenkasse übernommen werden!**
→ Bei Teilbuchung können wir dies nicht garantieren, aber wahrscheinlich werden die Kosten auch hier übernommen. (Angabe ohne Gewähr)

jeweils montags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr

Treffpunkt: Bürgerhaus Notzingen

Kursgebühr pro 6 Einheiten: Mitglieder 30,00 € / Nichtmitglieder 60,00 €

Bei Komplettbuchung / Neueinsteiger: Mitglieder 60,00 € / Nichtmitglieder 120,00 €

WICHTIG: BITTE BEI BUCHUNG ANGEBEN, ob 6 oder 12 Termine gebucht werden. Bzw. ob nur die Nachholtermine wahrgenommen werden.

→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen!



Funktionelle Fitness / STB Fitnesszirkel

→ mit Bianca Molter:

Komm richtig ins Schwitzen und trainiere auch tiefliegende Muskelgruppen beim Funktionellen Training! Die Kombination aus Kraft- und Cardiotraining bildet die Grundlage für das sogenannte TABATA-Training, welches in das Training integriert wird. Hierbei werden Übungen im Intervallrhythmus mit animierender Musik absolviert. Zwischen den Intervallen, in denen die Übungen mit maximaler Intensität absolviert werden, finden Ruhepausen statt. Mach Dein eigenes Tempo! Es gibt häufig verschiedene Intensitätsstufen, zwischen denen Du selbst individuell wählen kannst. Sowohl bei der funktionellen Fitness als auch im Fitnesszirkel wird schwerpunktmäßig mit dem eigenen Körper trainiert. Durch die Kräftigung aller Muskelgruppen wird deine Körperhaltung, Beweglichkeit und Fitness verbessert.

10 Termine, ab 21.09.2021, jeweils dienstags 19:00 Uhr – 20:00 Uhr

Für alle Kursteilnehmer, die am „Fitnesszirkel“- Kurs 2020 teilgenommen hatten, sind die ersten 6 Termine die Nachholtermine des letzten Kurses, die coronabedingt ausgefallen waren.

WICHTIG: BITTE BEI BUCHUNG ANGEBEN, ob der Kurs als Komplettkurs mit 10 Terminen gebucht wird oder ob nur die Nachholtermine wahrgenommen werden.

Treffpunkt: Sporthalle Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 40,00 € / Nichtmitglieder 80,00

→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen!



Fitness & Pilates - Kraft aus der eigenen Mitte

→ mit Lena Haaf

Bei Pilates-Übungen konzentrieren wir uns hauptsächlich auf unsere Körpermitte, Bauchmuskeln und Beckenboden. Zwerchfell und Rückenmuskulatur werden als Kraftzentrum genutzt, um für die übrige Körpermuskulatur einen freien Bewegungsfluss zu erreichen. Besonders die tiefliegende Bauchmuskulatur stützt die Wirbelsäule und schützt die inneren Organe.

Kontrollierte & fließende Bewegungen erhöhen die Beweglichkeit und beanspruchen alle Muskeln gleichmäßig. Wir können die Muskeln stärken, die Beweglichkeit und Ausdauer des Körpers steigern, sowie Kreislauf, Koordination und Körperhaltung verbessern. Elemente aus klassischen Fitness-Übungen runden die Stunden ab und lassen uns neue Kraft für unseren Alltag schöpfen.

12 Termine, ab 14.09.2021, jeweils dienstags 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Für alle Kursteilnehmer, die an einem Yoga- oder Pilates- Kurs 2020 teilgenommen hatten, sind die ersten 5 Termine die Nachholtermine des letzten Kurses, die coronabedingt ausgefallen waren.

WICHTIG: BITTE BEI BUCHUNG ANGEBEN, ob der Kurs als Komplettkurs mit 12 Terminen gebucht wird oder ob nur die Nachholtermine wahrgenommen werden.

**Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen
Kursgebühr: Mitglieder 65,00 € / Nichtmitglieder 130,00 €**

→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte und 2 Yogablöcke mitbringen!



Vinyasa Yoga - Kraft & innere Ruhe

→ mit Lena Haaf

Vinyasa Yoga, das fließende Yoga, besteht aus Übungen, die auf Gelenke, Muskeln und Faszien auf körperlicher Ebene wirken. Sie werden in Abläufen, wie dem Sonnengruß, miteinander kombiniert, wodurch ein Fluss entsteht, der es uns erlaubt aus unserem Alltag ganz in den aktuellen Moment zu finden. Durch die Verbindung der Übungen mit dem Atem wirken wir ganzheitlich auch auf unser Nervensystem ein. Viele Ursachen für Beschwerden im Alltag können hierdurch wirksam begegnet werden. Wir üben funktionell sinnvolle Bewegungsabläufe, wodurch sich ein anstrengender, fließender Übungsstil ergibt. Dehnübungen, Atemtechniken und eine geführte Entspannung runden jede Stunde ab.

12 Termine, ab 14.09.2021, jeweils dienstags 19:15 Uhr – 20:15 Uhr

Dieser Kurs wird als „**Hybridkurs**“ angeboten, es kann auch von zu Hause aus mitgemacht werden! Der Kurs wird per Live-Stream übertragen. (BITTE BEI BUCHUNG UNBEDINGT ANGEBEN!)

Für alle Kursteilnehmer, die an einem Yoga- oder Pilates- Kurs 2020 teilgenommen hatten, sind die ersten 5 Termine die Nachholtermine des letzten Kurses, die coronabedingt ausgefallen waren.

WICHTIG: BITTE BEI BUCHUNG ANGEBEN, ob der Kurs als Komplettkurs mit 12 Terminen gebucht wird oder ob nur die Nachholtermine wahrgenommen werden.

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen

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

→ **Bitte eine eigene Gymnastikmatte und 2 Yogablöcke mitbringen!**



Relax & Recharge – Yoga für einen entspannten Abend

→ mit **Lena Haaf**

In dieser ruhigen Stunde wollen wir die Yoga-Übungen im Einklang mit unserer Atmung nutzen, um unseren hektischen und stressreichen Alltag hinter uns zu lassen. Wir beruhigen unser vegetatives Nervensystem durch gezielte Entspannungsübungen am Anfang und Ende jeder Stunde, ruhige und fließende Bewegung sowie Atemübungen helfen uns in die Ruhe zu kommen. Wir dehnen unsere gesamte Muskulatur und geben unserem Körper hierdurch eine Möglichkeit aus im Alltag ungewollt eingenommenen Verspannungshaltungen herauszukommen. Wir können unseren gesamten Körper nachhaltig zur Ruhe bringen, unseren Schlaf verbessern und Ausgeglichenheit in unseren Alltag integrieren.

12 Termine, ab 14.09.2021, jeweils dienstags 20:30 Uhr – 21:30 Uhr

Für alle Kursteilnehmer, die an einem Yoga- oder Pilates- Kurs 2020 teilgenommen hatten, sind die ersten 5 Termine die Nachholtermine des letzten Kurses, die coronabedingt ausgefallen waren.

WICHTIG: BITTE BEI BUCHUNG ANGEBEN, ob der Kurs als Komplettkurs mit 12 Terminen gebucht wird oder ob nur die Nachholtermine wahrgenommen werden.

**Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen
Kursgebühr: Mitglieder 65,00 € / Nichtmitglieder 130,00 €**

→ **Bitte eine eigene Gymnastikmatte und 2 Yogablöcke mitbringen!**

In den Ferien finden keine Kurse statt!