



TSV 1889 Notzingen e.V.



*Fit durch die kalte Jahreszeit*

*Unser Kursprogramm ab Januar 2022:*



## ***NEU: Bleib fit – Kraft und Balance***

→ mit Wolfgang Traub:

*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 und ein neues Körpergefühl im Alltag.*

*Abgerundet werden die Trainingseinheiten mit verschiedenen Entspannungsübungen.*

*Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten.*

*Ideal auch für Einsteiger.*

*Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv!*

10 Termine, ab 10.01.2022 / jeweils montags 14:00 Uhr – 15:00 Uhr

Treffpunkt: Sporthalle in Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 60,00 € / Nichtmitglieder 120,00 €