



TSV 1889 Notzingen e.V.

www.tsv-notzingen.de

info@tsv-notzingen.de



Raus aus der Komfortzone – rein in den Sommer!

Unser Kursprogramm ab April 2022:



Rücken aktiv – mit Haltung in den Sommer

(mit Dunja Auer-Ansorge)

Abwechslungsreiches Training für die Rumpfmuskulatur mit Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung aus den Bereichen der Rückenschule und dem Antara® - Programm.

Wir treffen uns immer montags, ab 2. Mai 2022 um 19 Uhr bei gutem Wetter auf dem Sportgelände am Eichert, bei Regen im Bürgerhaus.

Termine: 02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 30.05., 27.06., 04.07., 11.07.

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

→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen!



Funktionelle Fitness

(mit Bianca Molter)

Du möchtest ins Schwitzen kommen, Deinen Körper mit Kraftausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining fit halten? Wir trainieren zu animierender Musik im Intervallmodus. Die Sportstunde ist abwechslungsreich, auch mal in Form eines Fitnesszirkels, sowohl mit verschiedenen Trainingsgeräten als auch mit dem eigenen Körper gestaltet. Bei vielen Übungen kann die Intensität oder die Ausführung variiert werden. Es ist DEIN Training!

Der Frühling kommt! Wenn es in der Sporthalle zu warm wird, weichen wir an einen schattigen Platz im Freien aus. Sind wir also mal nicht in der Halle, wird der alternative Treffpunkt (voraussichtlich am Eichert) rechtzeitig am Vortag mitgeteilt!

10 Termine, ab 03.05.2022 / jeweils dienstags 19:00 Uhr – 20:00 Uhr

Treffpunkt: Sporthalle Notzingen

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



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.

8 Termine, ab 17.05.2022 / jeweils dienstags 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 45,00 € / Nichtmitglieder 90,00 €

→ 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.

8 Termine, ab 17.05.2022 / jeweils dienstags 19:15 Uhr – 20:15 Uhr

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 45,00 € / Nichtmitglieder 90,00 €

→ 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.

8 Termine, ab 17.05.2022 / jeweils dienstags 20:30 Uhr – 21:30 Uhr
Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen
Kursgebühr: Mitglieder 45,00 € / Nichtmitglieder 90,00 €

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

***Aufgrund der Corona- Situation sind kurzfristige
Änderungen / Absagen nicht ausgeschlossen!***

***Auch ein Wechsel zwischen Online- und
Präsenz- Stunden ist möglich!***

***Bitte informieren Sie sich rechtzeitig
über die aktuellen Corona- Regeln!***

In den Ferien finden keine Kurse statt!