



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