



TSV 1889 Notzingen e.V.

www.tsv-notzingen.de

info@tsv-notzingen.de



GYMWELT

## Fit durch den Herbst

### Unser Kursprogramm ab September 2022:



#### **Walking - für Seele, Geist und Körper** (mit Pamela Huß)



*Beim Walking genießen Sie die Natur in unserer schönen Landschaft rund um Notzingen und Sie schenken sich und dem Moment die volle Aufmerksamkeit. An der frischen Luft wird Ihr Kopf frei. Sie lassen den Stress des Alltags hinter sich und empfinden Entspannung. Ihre Seele kommt zur Ruhe. Durch Bewegung wird die Durchblutung im Gehirn gefördert und Sie stärken somit Ihr Gedächtnis. Neben den positiven Effekten für Seele und Geist verbessern Sie Ihre körperliche Gesundheit. Sie stärken Ihre Herz- und Kreislauf-Funktionen, kräftigen Ihre Muskeln und regen Ihren Stoffwechsel an.*

*Eine Aufwärmphase zu Beginn, Dehnübungen und eine kurze Entspannungsübung am Schluss runden unsere Walking-Touren ab. Ich freue mich auf Sie!*

6 Termine, ab 15.09.2022, jeweils donnerstags 17:30 – 19:00 Uhr

Treffpunkt: Auf dem Parkplatz am Eichert (vorne an der Ruhebänk)

Kommen Sie bitte in Walking - oder Laufschuhen und dem Wetter angepasster Kleidung. Wir walken ohne Nordic Walking Stöcke.

Kursgebühr: Mitglieder 35,00 € / Nichtmitglieder 60,00 €



#### **Jumping-Fitness: Ganzkörpertraining der besonderen Art!**

(mit Jumping Fitness-Trainerin Birgit Hochdorfer)



*Du hast Spaß an Sport mit Musik? Dann bist du hier genau richtig!*

*Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.*

*Trainiere deinen Körper vom Kopf bis in die Zehen.*

*Ein Training für Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination und das auch noch schonend für die Gelenke.*

*Nicht lange überlegen - einfach mitmachen!*

8 Termine, ab 04.10.2022 (bis 29.11.2022), jeweils dienstags 18:00 – 19:00 Uhr

Treffpunkt: Sporthalle Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 65,00 € / Nichtmitglieder 100,00 €



## **Trampolinspringen für die Gesundheit**

(mit HEALTH-Trainerin Silvia Debnar)



**NEU**

*„Einfach abheben, sanft landen und dazwischen zur Ruhe kommen!“*

**Warum Trampolinspringen für die Gesundheit?**

*Bei unserem Kurs möchte ich Euch die gesundheitlichen Vorteile des Trampolinspringens aufzeigen.*

- \* Blutdruck natürlich regulieren, dies kann sich durch regelmäßiges moderates Ausdauertraining schnell positiv auf die Blutdruckwerte auswirken.*
- \* Lösen von Verspannungen im Rücken- und Schulterbereich durch schwingen und federn.*
- \* Probleme mit der Bandscheibe? Hier ist das leichte Auf- und Abschwingen optimal.*

*Gemeinsam werden wir zur Musik Übungen erlernen, zum Aufbau und zur Kräftigung der Rückenmuskulatur, Kraft- und Gleichgewichtsübungen, Koordination, Übungen zur Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit und zum Aufbau von Knochen und Knorpel. Ich freue mich auf Euch!*

**8 Termine, ab 04.10.2022, jeweils dienstags 17:00 – 18:00 Uhr**

**Treffpunkt: Sporthalle Notzingen**

**Kursgebühr: Mitglieder 65,00 € / Nichtmitglieder 100,00 €**



## **Bewegen statt Schonen** (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 rückenschonenden 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, ab 12.09.2022 / jeweils montags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr**

**Treffpunkt: Bürgerhaus Notzingen**

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

**→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen!**



## **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, ab 12.09.2022 / jeweils montags 19:40 Uhr – 20:40 Uhr**

**Treffpunkt: Bürgerhaus Notzingen**

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

**→ 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!**

**12 Termine, ab 13.09.2022 / jeweils dienstags 19:00 Uhr – 20:00 Uhr**

**Treffpunkt: Sporthalle Notzingen**

**Kursgebühr: Mitglieder 55,00 € / Nichtmitglieder 110,00 €**



## **Yoga Basic & Pilates** (mit Lena Haaf)

*Eine Yoga Basic Stunde beschäftigt sich im Detail mit einzelnen Übungen aus dem Yoga. Wir schauen uns die Bewegungsabläufe und enthaltenen Körperübungen von Sonnengruß oder Mondgruß detailliert an und wagen uns in einem entspannten Umfeld auch mal an herausfordernde Übungen. Eine Yoga Basic Stunde ist sowohl für Anfänger:innen geeignet, als auch für fortgeschrittene Übende die nochmal mehr über die Ausrichtung und Wirkung der einzelnen Körperhaltungen erfahren wollen. Elemente aus dem Pilates runden die Stunde ab, indem wir unsere Körpermitte stärken, und Kreislauf, Koordination und Beweglichkeit fördern.*

*Die Kombination aus Yogaübungen und Pilates lässt uns aktive Entspannung und Kraft für unseren Alltag sammeln.*

**10 Termine, ab 04.10.2022 / jeweils dienstags 18:00 Uhr – 19:00 Uhr**

**Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen**

**Kursgebühr: Mitglieder 60,00 € / Nichtmitglieder 110,00 €**

**→ 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.*

**10 Termine, ab 04.10.2022 / jeweils dienstags 19:05 Uhr – 20:05 Uhr**

**Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen**

**Kursgebühr: Mitglieder 60,00 € / Nichtmitglieder 110,00 €**

**→ 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.*

**10 Termine, ab 04.10.2022 / jeweils dienstags 20:10 Uhr – 21:10 Uhr**  
**Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen**  
**Kursgebühr: Mitglieder 60,00 € / Nichtmitglieder 110,00 €**

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

***In den Schulferien finden keine Kurse statt!***