



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 €