



TSV 1889 Notzingen e.V.

[www.tsv-notzingen.de](http://www.tsv-notzingen.de)

[info@tsv-notzingen.de](mailto:info@tsv-notzingen.de)



**GYMWELT**



## **Energiegeladen in Richtung Frühling**



**NEUE Kurse  
ab März 2023:**



### **Yoga und Natur**

*(mit Doris Böger)*

*Der Wald vor unserer Haustüre bietet die ideale Gelegenheit unsere Fitness zu trainieren und unsere Körperzellen mit Sauerstoff aufzuladen.*

*Bei „Yoga und Natur“ verbinden wir Körperübungen mit yogischem Atmen.*

*Wir trainieren unsere Körpermuskeln und Gelenke, und vor allem trainieren wir unsere Lungen und ihre Vitalkapazität. Die Hauptaufgabe der Lunge ist es, Sauerstoff in den Blutkreislauf hinein- und Kohlendioxid herauszubringen. Der Atem schenkt uns nicht nur Wohlbefinden und Ausdauer, sondern entspannt unser ganzes Körpersystem.*

*Die Atmung ist insofern einzigartig, da sie die einzige unwillkürliche Körperfunktion darstellt, die wir bewusst steuern können. Der Atem ist an allen Prozessen im Körper beteiligt.*



**4 Termine: 19.04./26.04./03.05./10.05., jeweils mittwochs 09:30 – 10:30 Uhr**

**Treffpunkt: Parkplatz am Eichert**

**Kursgebühr: Mitglieder 24,00 € / Nichtmitglieder 48,00 €**



## **Walking – für Seele, Geist und Körper**

*(mit Nordic Walking Trainerin Pamela Huß)*

*Sie haben Freude an Bewegung, möchten Ihre Fitness steigern und suchen innere Ruhe und Ausgeglichenheit? Dann sind Sie in meinem Walking-Kurs genau richtig!*

*Mit Schwung walken wir rund um Notzingen in den Frühling und Sommer! Beim Walking in der Natur und an der frischen Luft wird Ihr Kopf frei. Sie lassen den Alltag hinter sich und schenken dem Moment die volle Aufmerksamkeit. Ihre Seele kommt zur Ruhe und Sie empfinden Entspannung. Durch die Bewegung fördern Sie die Durchblutung im Gehirn und stärken Ihr Gedächtnis. Neben den positiven Effekten für Seele und Geist verbessern Sie auch Ihre körperliche Gesundheit. Sie kräftigen Ihre Muskeln, stärken Ihre Herz-Kreislauf-Funktionen und regen Ihren Stoffwechsel an.*

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

**10 Termine, ab 18.04.2023 / jeweils dienstags 18:30 Uhr – 20:00 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 50,00 € / Nichtmitglieder 100,00 €**



## **Der sanfte Weg zur Fitness**

**Los geht's, Stöckeln sie sich fit mit  
Nordic Walking rund um Notzingen!**

*(mit Silvia Debnar)*

*Nordic Walking ist eine effektive Form des Herz-Kreislauf-Training und regt den Stoffwechsel an. Wir trainieren Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, und Koordination. Außerdem hat die Bewegung in der freien Natur einen hohen Entspannungs- und Erholungswert. Es ist eine sehr Gelenk schonende Sportart und gleichzeitig ein gezieltes Ganzkörpertraining. Nordic-Walking bietet zudem den Vorteil, dass sie durch den Stockeinsatz auch ihre Oberkörpermuskulatur trainieren. Nordic-Walking ist leicht erlernbar und macht viel Spaß. Klack-klack, klack-klack..... Los geht's!*

**Mitzubringen sind: Dem Wetter angepasste Sportkleidung, Walking- oder Laufschuhe, Nordic Walking Stöcke, Getränk und gute Laune.**

**(Details zu den Stöcken bitte erfragen unter Handy-Nr. 0176-81234456)**

**8 Termine, ab 17.04.2023 / / jeweils montags 18:30 Uhr – 19:45 Uhr**

**Treffpunkt: Auf dem Parkplatz an der Sporthalle in Notzingen**

**Kursgebühr: Mitglieder 56,00 € / Nichtmitglieder 80,00 €**



## **„Early Bird – Fitness“**

**(ONLINE- Kurs mit Bianca Molter)**

*Nach dem Motto „der frühe Vogel fängt den Wurm“, starten wir gemeinsam sportlich in die Woche. Am Montagmorgen, bevor wir in unseren Alltag eintauchen, kommen wir gemeinsam in Bewegung. Wir trainieren unsere Fitness, Koordination und Beweglichkeit, angepasst an die Uhrzeit und holen Schwung für die kommende Woche. Wir lassen uns begleiten von ansprechender Musik.*



*Bring Deine Gehirnzellen, Deinen Kreislauf und Deinen Stoffwechsel in Schwung! Starte danach wach, ausgeglichen und mit positiver Stimmung in Deinen (Arbeits-)Alltag!*

**4 Termine, ab 06.03.2023 / jeweils montags 06:40 – 07:30 Uhr**

**Treffpunkt: ONLINE über ZOOM - Die Kamera der Teilnehmer\*innen muss nicht eingeschaltet sein!**

**Kursgebühr: Mitglieder 20,00 € / Nichtmitglieder 40,00 €**

## **Die neue Yoga- Trainerin stellt sich vor:**

**Mein Name ist Simone Maresch.**



**Ich bin von Beruf Sozialpädagogin, arbeite in Fellbach und habe 3 Kinder (22,17 und 11). Ich liebe Sport, Fitness und Yoga, aber auch Ausdauertraining wie Joggen und Schwimmen. Im Jahr 2019 absolvierte ich bei Move Ore Spiro in Stuttgart die YogalehrerInnenausbildung (200 Std) im Vinyasa Stil. Dazu kommen einige Einflüsse aus dem Anusara Yoga, da meine eigene Yogalehrerin in diesem Stil unterrichtet und mich auch heute noch fortlaufend coacht.**

**Ich freue mich auf neue Begegnungen in den Kursen. Ich bringe gerne meine Erfahrungen und Ideen sowie meine Begeisterung fürs Yoga als Möglichkeit auf sportlicher und spiritueller Ebene Erfahrungen zu sammeln, ein.**

**Bis bald, Simone**

## **Yoga Basic & Mobility**

*(mit Simone Maresch)*

*Wir bringen unseren Körper in alle Richtungen in Bewegung. Dabei kräftigen wir unseren Körper und dehnen unsere Muskeln. Wir öffnen uns für neue Erfahrungen im Flow, wenn wir einzelne Übungen aus dem Yoga und aus dem Ganzkörpertraining / Mobility zusammensetzen. Dabei genießen wir die Anstrengung und bauen Kraft auf. Am Ende der Stunde finden wir Ruhe in der Entspannung.*

**6 Termine, ab 28.02.23 / jeweils dienstags 18:00 Uhr – 19:00 Uhr**

**Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen**

**Kursgebühr: Mitglieder 36,00 € / Nichtmitglieder 66,00 €**

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

## **Yoga im Flow**

*(mit Simone Maresch)*

*In diesem Kurs werden wir fließende Abläufe im Vinyasa- Yoga- Stil üben. Die Stunde ist jeweils thematisch ausgerichtet auf einen wechselnden Schwerpunkt z. B. Hüfte, Core oder Rücken. Es werden alle Muskelgruppen gekräftigt und gedehnt. Auch wird das Augenmerk auf die Atmung und auf Balancehaltungen gelegt.*

*Wir wagen uns an etwas herausfordernde Asanas und Flows heran. Durch die regelmäßige Teilnahme in diesem Kurs wird dein Körperbewusstsein geschult und gestärkt, sowie neue Fähigkeiten herausgefordert. Am Ende der Stunde findest du Ruhe und Entspannung.*

**6 Termine, ab 28.02.23 / jeweils dienstags 19:05 Uhr – 20:05 Uhr**

**Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen**

**Kursgebühr: Kursgebühr: Mitglieder 36,00 € / Nichtmitglieder 66,00 €**

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

## **Relax & Recharge – Yoga für einen entspannten Abend** (mit Simone Maresch)

*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.*

**6 Termine, ab 28.02.23 / jeweils dienstags 20:10 Uhr – 21:10 Uhr**  
**Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen**  
**Kursgebühr: Kursgebühr: Mitglieder 36,00 € / Nichtmitglieder 66,00 €**

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

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