



TSV 1889 Notzingen e.V.

www.tsv-notzingen.de

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 €