



TSV 1889 Notzingen e.V.

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

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



**GYMWELT**



## **Übersicht über unsere Indoor- und Outdoor- Kurse**



### **ab April 2023:**

### **Funktionelle Fitness**

*(mit Bianca Molter)*

**- freie Plätze verfügbar -**

*Du möchtest ins Schwitzen kommen, Deinen Körper mit Kraftausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining fit halten? Wir trainieren mit 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.*

**13 Termine: Start am 04.04.23**

**jeweils dienstags**

**Früher Kurs: 19:00 bis 20:00 Uhr (wenige freie Plätze verfügbar)**

**Später Kurs: 20:00 bis 21:00 Uhr (freie Plätze verfügbar)**

**Bitte bei der Anmeldung unbedingt die UHRZEIT mit angeben!**

**Treffpunkt: Sporthalle Notzingen**

**Kursgebühr: Mitglieder 70,00 € / Nichtmitglieder 130,00 €**

**Wichtiger HINWEIS: Die ersten beiden Termine finden in den Osterferien statt. Danach kann am 18.04. und am 25.04. kein Training stattfinden.**

**In den Pfingstferien findet kein Training statt. Der Kurs geht insgesamt bis Ende Juli.**

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

**(mit Jumping Fitness-Trainerin Birgit Hochdorfer)**

**- freie Plätze verfügbar -**

*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 04.04.2023, 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)**

**- freie Plätze verfügbar -**

*„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 28.03.2023, jeweils dienstags 19:30 – 20:30 Uhr**

**Treffpunkt: Sporthalle Notzingen**

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

# Yoga und Natur

(mit Doris Böger)

- freie Plätze verfügbar -

*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 €**

## Der sanfte Weg zur Fitness

*Los geht's, Stöckeln sie sich fit mit*

*Nordic Walking rund um Notzingen!*

(mit Silvia Debnar)

- freie Plätze verfügbar -

*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 €**

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

**(mit Nordic Walking Trainerin Pamela Huß)**

**- freie Plätze verfügbar -**

*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 €**

## **Yoga Basic & Mobility**

**(mit Simone Maresch)**

**- freie Plätze verfügbar -**

*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.*

**9 Termine, ab 25.04.23 / jeweils dienstags 18:00 Uhr – 19:00 Uhr**

**Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen**

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

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

## **Yoga im Flow**

(mit Simone Maresch)

- freie Plätze verfügbar -

*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.*

9 Termine, ab 25.04.23 / jeweils dienstags 19:05 Uhr – 20:05 Uhr

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen

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

→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte und 2 Yogablöcke mitbringen!

## **Relax & Recharge –**

## **Yoga für einen entspannten Abend**

(mit Simone Maresch)

- freie Plätze verfügbar -

*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.*

9 Termine, ab 25.04.23 / jeweils dienstags 20:10 Uhr – 21:10 Uhr

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen

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

→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte und 2 Yogablöcke mitbringen!

# **Rückentraining Sommerkurs**

**(mit Dunja Auer-Ansorge)**

**- momentan ausgebucht -**

**Schnupperstunde möglich, bitte vorher per Mail\* anmelden!**

*Abwechslungsreiches Training für die Rumpfmuskulatur mit Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Dehnung aus den Bereichen der Rückenschule und dem Antara®-Programm.*

**10 Termine ab 17.04.23 / jeweils ab 19:00 Uhr:**

**17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 12.06., 19.06., 03.07., 10.07., 17.07.23**

**Wir treffen uns immer montags um 19:00 Uhr bei gutem Wetter auf dem Sportgelände, bei Regen im Bürgerhaus.**

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

**Mehr Infos unter [\\*geschaefsstelle@tsv-notzingen.de](mailto:geschaefsstelle@tsv-notzingen.de)  
oder auf unserer Homepage: [www.tsv-notzingen.de](http://www.tsv-notzingen.de)**