



TSV 1889 Notzingen e.V.

www.tsv-notzingen.de

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.