

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 €