



TSV 1889 Notzingen e.V.

www.tsv-notzingen.de  
info@tsv-notzingen.de



**GYMWELT**



***Sei stärker als deine stärkste Ausrede und  
beweg dich mit uns durch die kalte Jahreszeit!***



***Unsere Kurse ab Januar 2024:***

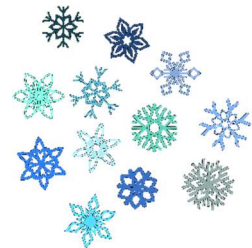


## ***Funktionelle Fitness***

***(mit Bianca Molter)***

***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!***

**10 Termine: Start am 09.01.2024, jeweils dienstags 19:00 – 20:00 Uhr  
Treffpunkt: Sporthalle Notzingen  
Kursgebühr: Mitglieder 55,00 € / Nichtmitglieder 110,00 €**



## ***Jumping-Fitness:***

***Ganzkörpertraining der besonderen Art!***

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

***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 09.01.2024, jeweils dienstags 18:00 – 19:00 Uhr  
Treffpunkt: Sporthalle Notzingen  
Kursgebühr: Mitglieder 64,00 € / Nichtmitglieder 100,00 €**



## **Balance Swing auf dem Minitrampolin**



bellicon Academy

**Ganzheitliches Bewegungstraining für die Gesundheit  
(mit HEALTH-Trainerin Silvia Debnar)**

**„Einfach abheben, sanft landen und dazwischen zur Ruhe kommen!“**

**„Balance Swing“, das ganzheitliche Fitnesskonzept für mehr Ausstrahlung,  
Erfolg, körperliche Fitness und Gesundheit. Entwickelt nach der TCM.  
Balance Swing harmonisiert Körper, Geist und Seele.**

- **Mit Balance Swing kräftigen sie Muskeln, Bänder, Sehnen und Bindegewebe – sie formen ihre Figur**
- **Sie stärken ihr Herz-Kreislauf-System und fördern ihren Gleichgewichtssinn**
- **Das Üben löst Blockaden, macht locker und entspannt**

**Gemeinsam werden wir auf 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. Für unser Training benötigt ihr: Ein großes Handtuch, ABS-Socken und ein Getränk. Ich freue mich auf Euch.**

**8 Termine, ab 09.01.2024, jeweils dienstags 17:00 – 18:00 Uhr**

**Treffpunkt: Sporthalle Notzingen**

**Kursgebühr: Mitglieder 64,00 € / Nichtmitglieder 100,00 €**



## **Bewegen statt Schonen**

**(mit Dunja Auer-Ansorge)**



**Der Rücken als Dauerproblem – muss das sein? Das Kursprogramm „Rücken-Aktiv – Bewegen statt schonen“ ist ein präventives Rückenprogramm, dessen Ziel es ist, die Freude an der Bewegung zu wecken, die Fitness zu steigern und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern. Neben der Schulung einer natürlichen, gesunden Haltung und rückschonenden Bewegung, stellen Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen die Schwerpunkte des Kurskonzepts dar.**

**Das Kurs-Konzepts "Bewegen statt schonen" entspricht den Qualitätskriterien der Krankenkassen und wird von vielen Kassen anerkannt.**

**12 Termine, ab 15.01.2024 / jeweils montags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr**

**Treffpunkt: Bürgerhaus Notzingen**

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

**→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen!**



## **ANTARA®**

(mit Dunja Auer-Ansorge)



*Antara® - Die intelligente Antwort auf die Belastungen und Bedürfnisse der Menschen in der heutigen Zeit! Ein Training für alle, die ein stabilisierendes Ergänzungstraining suchen, die ihre Tiefenmuskulatur kräftigen und durch präzises Workout ihre Haltung auf rückengesunde Weise verbessern möchten.*

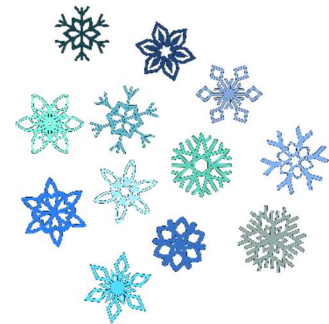
*Antara® arbeitet immer an der Körperhaltung und an der Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit. Der Aufbau der Übungen und präzise angeleitete Bewegungsabfolgen ermöglichen in jedem Training eine Steigerung der Intensität.*

**12 Termine, ab 15.01.2024 / jeweils montags 19:40 Uhr – 20:40 Uhr**

**Treffpunkt: Bürgerhaus Notzingen**

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

**→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen!**



## **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.*

**11 Termine, ab 09.01.2024 / jeweils dienstags 18:00 Uhr – 19:00 Uhr**

**Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen**

**Kursgebühr: Mitglieder 65,00 € / Nichtmitglieder 120,00 €**

**→ 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.*

11 Termine, ab 09.01.2024 / jeweils dienstags 19:05 Uhr – 20:05 Uhr

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 65,00 € / Nichtmitglieder 120,00 €

→ 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.*

11 Termine, ab 09.01.2024 / jeweils dienstags 20:10 Uhr – 21:10 Uhr

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 65,00 € / Nichtmitglieder 120,00 €

→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte und 2 Yogablöcke mitbringen!



Anmeldung per E-Mail an:  
[geschaeftsstelle@tsv-notzingen.de](mailto:geschaeftsstelle@tsv-notzingen.de)

