



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 €**