



TSV 1889 Notzingen e.V.

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



GYMWELT



**Gib deinen Ausreden keine Chance
und komm in Bewegung!**



Unser Kursangebot im Frühjahr 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!

12 Termine: Start am 09.04.2024

jeweils dienstags

Kurs I: 19:00 – 20:00 Uhr

Kurs II: 20:00 – 21:00 Uhr

Treffpunkt: Sporthalle Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 65,00 € / Nichtmitglieder 130,00 €



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 12.03.2024, jeweils dienstags 18:00 – 19:00 Uhr

Treffpunkt: Sporthalle Notzingen

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



Balance Swing auf dem Minitrampolin



**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.**

**7 Termine, ab 12.03.2024, jeweils dienstags 17:00 – 18:00 Uhr
Treffpunkt: Sporthalle Notzingen
Kursgebühr: Mitglieder 56,00 € / Nichtmitglieder 88,00 €**



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.

**10 Termine, ab 30.04.2024 / jeweils dienstags 18:00 Uhr – 19:00 Uhr
Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen
Kursgebühr: Mitglieder 60,00 € / Nichtmitglieder 110,00 €**

→ 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.

10 Termine, ab 30.04.2024 / jeweils dienstags 19:05 Uhr – 20:05 Uhr

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 60,00 € / Nichtmitglieder 110,00 €

→ 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.

10 Termine, ab 30.04.2024 / jeweils dienstags 20:10 Uhr – 21:10 Uhr

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 60,00 € / Nichtmitglieder 110,00 €

→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte und 2 Yogablöcke mitbringen!

**Anmeldung per E-Mail an:
geschaeftsstelle@tsv-notzingen.de**