



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!