



TSV 1889 Notzingen e.V.



Fit durch die kalte Jahreszeit

Unser Kursprogramm ab Januar 2022:



NEU: Bleib fit – Kraft und Balance

→ mit Wolfgang Traub:

Dieser Kurs ist speziell für Männer und Frauen in der zweiten Lebenshälfte, die ihre körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und verbessern wollen. Die Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung, stärken die Kondition und sorgen für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag.

Abgerundet werden die Trainingseinheiten mit verschiedenen Entspannungsübungen.

Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten.

Ideal auch für Einsteiger.

Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv!

10 Termine, ab 10.01.2022 / jeweils montags 14:00 Uhr – 15:00 Uhr

Treffpunkt: Sporthalle in Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 60,00 € / Nichtmitglieder 120,00 €



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 17.01.2022 / jeweils montags 19:40 Uhr – 20:40 Uhr

Hinweis: Die ersten drei Termine werden als Online- Termine über Zoom von 19:00 – 20:00 Uhr stattfinden, danach folgen 9 Präsenztermine im Bürgerhaus.

Treffpunkt: Bürgerhaus Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 60,00 € / Nichtmitglieder 120,00 €

→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen!



Bewegen statt schonen < Zertifizierter Kurs! >

→ 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-Konzept "Bewegen statt schonen" entspricht den Qualitätskriterien der Krankenkassen und wird von vielen Kassen anerkannt.

12 Termine, ab 17.01.2022 / jeweils montags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr

Hinweis: Die ersten drei Termine werden als Online- Termine über Zoom von 19:00 – 20:00 Uhr stattfinden, danach folgen 9 Präsenztermine im Bürgerhaus.

Treffpunkt: Bürgerhaus Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 60,00 € / Nichtmitglieder 120,00 €

→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen!



Funktionelle Fitness / STB Fitnesszirkel

→ mit Bianca Molter:

Komm richtig ins Schwitzen und trainiere auch tiefliegende Muskelgruppen beim Funktionellen Training! Die Kombination aus Kraft- und Cardiotraining bildet die Grundlage für das sogenannte TABATA-Training, welches in das Training integriert wird. Hierbei werden Übungen im Intervallrhythmus mit animierender Musik absolviert. Zwischen den Intervallen, in denen die Übungen mit maximaler Intensität absolviert werden, finden Ruhepausen statt.

Mach Dein eigenes Tempo! Es gibt häufig verschiedene Intensitätsstufen, zwischen denen Du selbst individuell wählen kannst. Sowohl bei der funktionellen Fitness als auch im Fitnesszirkel wird schwerpunktmäßig mit dem eigenen Körper trainiert. Durch die Kräftigung aller Muskelgruppen wird deine Körperhaltung, Beweglichkeit und Fitness verbessert.

12 Termine, ab 11.01.2022 / jeweils dienstags 19:00 Uhr – 20:00 Uhr

Treffpunkt: Sporthalle Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 48,00 € / Nichtmitglieder 96,00



Fitness & Pilates - Kraft aus der eigenen Mitte

→ mit **Lena Haaf**

Bei Pilates-Übungen konzentrieren wir uns hauptsächlich auf unsere Körpermitte, Bauchmuskeln und Beckenboden. Zwerchfell und Rückenmuskulatur werden als Kraftzentrum genutzt, um für die übrige Körpermuskulatur einen freien Bewegungsfluss zu erreichen. Besonders die tiefliegende Bauchmuskulatur stützt die Wirbelsäule und schützt die inneren Organe.

Kontrollierte & fließende Bewegungen erhöhen die Beweglichkeit und beanspruchen alle Muskeln gleichmäßig. Wir können die Muskeln stärken, die Beweglichkeit und Ausdauer des Körpers steigern, sowie Kreislauf, Koordination und Körperhaltung verbessern. Elemente aus klassischen Fitness-Übungen runden die Stunden ab und lassen uns neue Kraft für unseren Alltag schöpfen.

12 Termine, ab 11.01.2022 / jeweils dienstags 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Die Präsenztermine werden als **Hybridkurs** angeboten, es kann auch von zu Hause aus mitgemacht werden! Der Kurs wird per Live-Stream aus dem ev. Gemeindehaus übertragen.

→ **BITTE BEI BUCHUNG UNBEDINGT ANGEBEN**, ob man online teilnehmen möchte!

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen

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

→ **Bitte eine eigene Gymnastikmatte und 2 Yogablöcke mitbringen!**



Vinyasa Yoga - Kraft & innere Ruhe

→ mit Lena Haaf

Vinyasa Yoga, das fließende Yoga, besteht aus Übungen, die auf Gelenke, Muskeln und Faszien auf körperlicher Ebene wirken. Sie werden in Abläufen, wie dem Sonnengruß, miteinander kombiniert, wodurch ein Fluss entsteht, der es uns erlaubt aus unserem Alltag ganz in den aktuellen Moment zu finden. Durch die Verbindung der Übungen mit dem Atem wirken wir ganzheitlich auch auf unser Nervensystem ein. Viele Ursachen für Beschwerden im Alltag können hierdurch wirksam begegnet werden. Wir üben funktionell sinnvolle Bewegungsabläufe, wodurch sich ein anstrengender, fließender Übungsstil ergibt. Dehnübungen, Atemtechniken und eine geführte Entspannung runden jede Stunde ab.

12 Termine, ab 11.01.2022 / jeweils dienstags 19:15 Uhr – 20:15 Uhr

Die Präsenztermine werden als **Hybridkurs** angeboten, es kann auch von zu Hause aus mitgemacht werden! Der Kurs wird per Live-Stream aus dem ev. Gemeindehaus übertragen.

→ BITTE BEI BUCHUNG UNBEDINGT ANGEBEN, ob man online teilnehmen möchte!

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen

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

→ **Bitte eine eigene Gymnastikmatte und 2 Yogablöcke mitbringen!**



Relax & Recharge – Yoga für einen entspannten Abend

→ mit Lena Haaf

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.

12 Termine, ab 11.01.2022 / jeweils dienstags 20:30 Uhr – 21:30 Uhr

Die Präsenztermine werden als **Hybridkurs** angeboten, es kann auch von zu Hause aus mitgemacht werden! Der Kurs wird per Live-Stream aus dem ev. Gemeindehaus übertragen.

→ BITTE BEI BUCHUNG UNBEDINGT ANGEBEN, ob man online teilnehmen möchte!

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen

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

→ **Bitte eine eigene Gymnastikmatte und 2 Yogablöcke mitbringen!**

***Aufgrund der Corona- Situation sind kurzfristige
Änderungen / Absagen nicht ausgeschlossen!***

***Auch ein Wechsel zwischen Online- und
Präsenz- Stunden ist möglich!***

***Bitte informieren Sie sich rechtzeitig
über die aktuellen Corona- Regeln!***

In den Ferien finden keine Kurse statt!