

## Montags:

### Ausgleichsgymnastik

Zeit: 11.15 – 12.15 Uhr

Ort: Bürgerhaus Wallernhausen

Bewegungsmangel, falsches Bewegungsverhalten und belastungsbedingte Stresssituationen bestimmen oft unseren Alltag und beeinträchtigen das körperliche Wohlbefinden.

Steuern Sie dagegen: mit einem gut dosierten Herz-Kreislauf Training verbessern Sie ihre Ausdauer, gezielte Übungen, kräftigen Ihre Muskulatur, den Abschluss der Stunden bilden Stretching- oder Entspannungsübungen.

Für jede Altersgruppe und Fitnesslevel geeignet.

**Übungsleiterin:** Heike Baraschewitsch  
12 Einheiten, Zuzahlung € 30,00 Nichtmitglieder.  
Für Mitglieder € 15,00, Einstieg jederzeit möglich!  
Anmeldung unter: Tel.: 0151 – 57542987

---

### Rücken-Fit

Zeit: 17.45 -18.45 Uhr

Ort: Bürgerhaus Nidda

Rücken-Fit ist eine Kombination aus körpergerechtem Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung.

Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, das den Rücken stärkt, die Haltung verbessert, Verspannungen wohltuend lindert und Rückenschmerzen vorbeugt Das Training wird durch den Einsatz von Kleingeräten abwechslungsreich und vielseitig.

**Übungsleiterin:** Heike Baraschewitsch

---

### TVN Herzsportgruppe

Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Mittelstufenhalle Nidda

- bei schönem Wetter auf dem Sportplatz -

**Übungsleiterin:** Christina Heckmann  
Informationen unter: Tel.: 06043-5290180

### Pilates

Zeit: 18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Bürgerhaus Unter-Schmitten

- **zurzeit noch in der Mittelstufenhalle Nidda -**

**Übungsleiterin:** Carmen Hoppe  
Informationen unter: Tel.: 06041-6860

---

### Fit-Mix

Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Gymnasiumhalle Nidda

Das vielseitige und abwechslungsreiche Programm mit verschiedenen Hilfsmitteln garantiert Power und Spaß. Mit anspruchsvollem Training für Herz, Kreislauf und Muskulatur verbessern Sie Ihre Kondition, Koordination und Beweglichkeit und kräftigen die Muskulatur. Ein idealer Ausgleich für einseitige Belastungen im Alltag und bei Stress. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunden ab.

**Übungsleiterin:** Heike Baraschewitsch

---

### Yoga

Zeit: 18.30-20.00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Michelnau

**Übungsleiterin:** Christel Magnus  
10 Einheiten ab 20.09.21, Zuzahlung € 50,00  
Anmeldung unter: Tel.: 06043-3956

---

## Dienstags:

### Wirbelsäulen-Gymnastik

Zeit: 17.30 - 18.30 Uhr

Ort: Grundschulhalle Nidda

Wirbelsäulengymnastik ist eine Kombination aus körpergerechtem Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, das den Rücken stärkt, die Haltung verbessert, Verspannungen wohltuend lindert und Rückenschmerzen vorbeugt. Das Training wird durch den Einsatz von Kleingeräten abwechslungsreich und vielseitig.

**Übungsleiterin:** Heike Baraschewitsch

---

### Lauffreffgruppe

Zeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: in Bad Salzhausen Ost

**Übungsleiter:** Adolf Huebsch  
Informationen unter: Tel.: 06043-2375

---

### Outdoor Fitness

Zeit: 18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Grundschulhalle Nidda

**Voranmeldung: min. 8 Teilnehmer**

Dies ist ein Kurs, für alle die mehr wollen!  
Mehr Ausdauer, mehr Kraft und das Gefühl am Ende der Stunde so richtig ausgepowert zu sein.  
In diesem Kurs wird durch funktionelle Übungen der gesamte Bewegungsapparat ganzheitlich trainiert.

**Übungsleiterin:** Heike Baraschewitsch

## Mittwochs:

### Nordic Walking/Walking

Zeit: 18.30 – 19.30 Uhr

Ort: Bad Salzhausen

Übungsleiter: Dieter Pointeau

Informationen unter: Tel.: 06043-8517

---

### Fitness-Power

Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Mittelstufenhalle Nidda

Das gesundheitlich orientierte Allround-Konditionstraining hilft, Ihre allgemeine Ausdauerleistung zu steigern. In abwechslungsreichen Übungsprogrammen bauen Sie Kondition auf, verbessern Ihre Koordinationsfähigkeit und kräftigen gleichzeitig die wichtigsten Muskelgruppen an Bauch, Rücken, Armen und Beinen. Alle Stunden schließen mit Übungen zur Lockerung und Dehnung sowie Entspannung ab.

Übungsleiterin: Ivonne Kleinschmidt,

Informationen unter: Tel.: 06043-98505

---

### Aqua-Fitness

findet zurzeit nicht statt!

Übungsleiterin: Carola Schlegel

Informationen unter: Tel.: 06041-969930

Zuzahlung € 30,00

---

### Gymnastik Ü 60

Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Nidda

Übungsleiterin: Roswitha Fonarie

Informationen unter:

Roswitha Fonarie: Tel: 06008-917617 oder

Brigitte Kritzler: Tel. 06043/2356

---

## Donnerstags:

### Ausgleichsgymnastik

Zeit: 18.00 -19.00 Uhr

Ort: Grundschulhalle Nidda

Stress und mangelnde Bewegung führen zu Haltungsschäden mit Muskelverspannungen, Beschwerden im Wirbelsäulenbereich, Nervosität und verminderter Leistungsfähigkeit.

Das ganzheitliche Körpertraining bietet Ihrem Körper einen Ausgleich und steigert Ihr Wohlbefinden. Mit Herz-Kreislauf-Training, Bewegungsschulung, speziell für die Wirbelsäule, Muskelkräftigung und Stretching können Sie degenerativen Funktionsverlusten vorbeugen. Entspannungsübungen schließen die Stunden ab.

Übungsleiterin: Heike Baraschewitsch

Informationen unter: Tel.: 0151-57542987

---

### Freizeit Badminton

Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Mittelstufenhalle Nidda

Informationen unter:

Monika Hof: Tel.: 06043-986639

---

### Bauch, Beine, Po & Rücken- Bodystyling

Zeit: 19.00 Uhr - 20.00 Uhr

Ort: Grundschulhalle Nidda

Ein abwechslungsreiches Training um Bauch, Beine und Po in Form zu bringen und den Rücken zu stärken. Die Übungen kräftigen Ihre Muskulatur und stabilisieren Ihren Körper. Durch den Einsatz verschiedener Kleingeräte ist für Abwechslung immer gesorgt. Abschließende Dehnübungen und Entspannung sorgen für ein gutes Körperwohlbefinden. Effektive Stundengestaltung, auch mit Einsatz von Kleingeräten.

Übungsleiterin: Christina Heckmann

Informationen unter: Tel.: 06043-5290

---

# TV 1859 Nidda e.V. Fitness

## Kursplan 2. Halbjahr 2021

Weitere Informationen unter:  
[www.tvnidda.de](http://www.tvnidda.de)

„Viel Spaß beim Training“

---

### Kurse im TVN Krafraum

#### Neue Trainingsstätte

#### Stadtteil Harb – Dresdener Str. 1-4

#### Gerätetraining Öffnungszeiten:

Montag: 9.30 – 11.00 und 17.30 – 20.00 Uhr

Mittwoch: 9.30 – 11.00 und 17.30 – 20.00 Uhr

Freitag: 9.30 – 11.00 und 17.30 – 19.00 Uhr

Nur für Mitglieder! - Zuzahlung € 10.00 monatlich

Übungsleiter: Christian Breiler - Tel.: 0151-12157880

Übungsleiterin: Heike Baraschewitsch - Tel.: 0151-57542987

---

#### Spinning im TV - Krafraum

Dienstag: 18.00 - 19.00 Uhr

Donnerstag: 18.30 - 19.30 Uhr

Nur für Mitglieder! – Zuzahlung halbjährlich € 30,00

Übungsleiterin: Annette Schenk

Informationen unter: Tel.: 06043-4533