

Montags:

Ausgleichsgymnastik: 11.15 – 12.15 Uhr im Bürgerhaus Wallernhausen

12 Einheiten, Zusatzzahlung € 30,00 Nichtmitglieder
Für Mitglieder € 15,00, Einstieg jederzeit möglich.

Bewegungsmangel, falsches Bewegungsverhalten und Belastungs bedingte 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
Anmeldung unter: 0151 – 57542987

Rücken-Fit: 17.45 – 18.45 Uhr nach den Sommerferien 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: 18.30 – 20.00 Uhr in der Haupt- und Realschulhalle

Übungsleiterin: Christina Heckmann
Tel.: 06043-52901

Pilates 18.30 -19.30 Uhr im Bürgerhaus Unter-Schmitten

„Pilates ist die komplette Koordination v. Körper, Geist u. Seele“ Joseph Pilates.

Die Körpertrainingsmethode von Joseph Pilates lehrt den bewussten Umgang mit dem eigenen Körper, Pilates ist Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur, dazu zählen die Rücken-, Bauch- und Beckenmuskulatur. Die Vorteile von Pilates bestehen vor allem in der Stärkung der Tiefenmuskulatur, Verbesserung v. Kraft und Muskelausdauer sowie Verbesserung der Koordination und Körperwahrnehmung.

Übungsleiterin: Janina Flohr, Personal Trainerin
Tel.: 0172-2195002

Fit-Mix: 19.00 – 20.00 Uhr in der Gymnasiumhalle

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: 18.30 – 20.00 Uhr im Bürgerhaus Michelnau

10 Einheiten ab 19.09.22; Zuzahlung: € 50.-

Übungsleiterin: Christel Magnus
Tel: 06043/9886135

Dienstags:

Wirbelsäulen-Gymnastik: 17.30 -18.30 Uhr 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

Lauftreffgruppe in Bad Salzhausen von 18.00 -19.00 Uhr, Parkplatz Ost

Übungsleiter: Adolf Huebsch
Tel. 06043-2375

Outdoor Fitness: 18.30 -19.30 Uhr Grundschulhalle Nidda

Voranmeldung: mind. 8 Teilnehmer

Dies ist ein Kurs für alle die mehr wollen, mehr Ausdauer, mehr Kraft, mehr Ausdauer 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 in Bad Salzhausen von 18.30 – 19.30 Uhr

Parkplatz Ost / ab 7.09.22
Übungsleiter: Dieter Pointeau
Tel.: 06043-851

Fitness-Power: 19.00 Uhr-20.00 Uhr Haupt.-Realschulhalle

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,
Tel. 06043-98505

Gymnastik Ü 60: 19.00 – 20.00 Uhr im Bürgerhaus Nidda

Übungsleiterinnen: Roswitha Fonarie
Tel.: 06008-917617
oder: Brigitte Kritzler
Tel.: 06043/2356

Donnerstags:

Ausgleichsgymnastik: 18.00 – 19.00 Uhr Grundschulhalle

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,
Tel. 0151-57542987

Badmintontraining und Freizeitbadminton: 19.00 – 22.00 Uhr in der Mittelstufenhalle

Übungsleiterin: Monika Hof
Tel.: 06043/986639

Bauch, Beine, Po und Rücken- Bodystyling: 19.00 Uhr-20.00 Uhr (Grundschulhalle)

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 Körperwohlfinden. Effektive Stundengestaltung, auch mit Einsatz von Kleingeräten.

Übungsleiterin: Christina Heckmann,
Tel.: 06043-5290

TVN Krafraum: Stadtteil Harb, Danzigerstraße 1-4. Gerätetraining im TVN- Krafraum Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 – 19.00 Uhr
Dienstag:	08.00 – 18.00 Uhr 19.00 – 22.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 – 22.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 – 18.30 Uhr 19.30 – 22.00 Uhr
Fr., Sa., So.:	08.00 – 22.00 Uhr

Für Mitglieder, plus € 10.- monatlich.

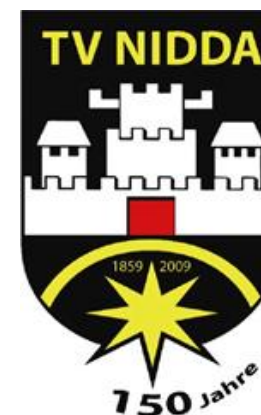
Übungsleiter: Christian Breiler
Tel.: 0151-12157880

Spinning im Krafraum

Dienstag: 18.00 -19.00 Uhr
Donnerstag: 18.30 -19.30 Uhr

Für Mitglieder – Kursgebühr halbjährlich: 30,00 €

Übungsleiterin: Annette Schenk, Tel. 06043-4533



TV 1859
Nidda e.V.
Fitness

Kursplan 2. Halbjahr 2022

Weitere Informationen unter:
www.tvnidda.de

„Viel Spaß beim Training!“