

## Montags:

### Ausgleichsgymnastik

Zeit: 12.45 – 13.45 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 Tel: 0151-57542987

---

### TVN-Herzsportgruppe

Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Sporthalle der Mittelstufenschule Nidda  
- bei schönem Wetter auf dem Sportplatz -

Übungsleiterin: Christina Heckmann

Informationen unter: Tel.: 06043-5290180

---

### Pilates – findet zurzeit **nicht** statt

es wird aktuell nach einem Kursleitenden gesucht

Zeit: 18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Bürgerhaus Unter-Schmitten

*„Pilates ist die komplette Koordination von Körper, Geist und 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 von Kraft und Muskelausdauer sowie Verbesserung der Koordination und Körperwahrnehmung.

Übungsleiter/in:

Informationen unter:

---

### 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 Tel: 0151-57542987

---

### Yoga – Kursstart **05.02.2024**

Zeit: 18.30-20.00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Michelnau

Übungsleiterin: Christel Magnus

10 Einheiten, Zuzahlung € 70,00

Anmeldung und Informationen unter: Tel.: 0176-62918759

---

## Dienstags:

### Wirbelsäulen-Gymnastik

Zeit: 17.30 - 18.30 Uhr

Ort: Sporthalle der Otto-Dönges-Schule

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 Tel: 0151-57542987

---

### Lauftreffgruppe

Zeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: in Bad Salzhausen, Parkplatz Ost

Übungsleiter: Adolf Huebsch

Informationen unter: Tel.: 06043-2375

---

Weitere Informationen unter:

[www.tvnidda.de](http://www.tvnidda.de)

## 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: Sporthalle der Mittelstufenschule 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:

### Ganzkörpertraining

- Mit und ohne Handgeräte -

Zeit: 17.30 -18.30 Uhr

Ort: Sporthalle der Otto-Dönges-Schule

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

---

### Mannschaftstraining & Freizeitbadminton

Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr

Ort: Sporthalle der Mittelstufenschule Nidda

Übungsleiterin: Monika Hof

Informationen unter: Tel.: 06043-986639

---

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

Zeit: 19.00 Uhr - 20.00 Uhr

Ort: Sporthalle der Otto-Dönges-Schule

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. Kursplan 1. Halbjahr 2024



---

## TVN-Kraftraum

Stadtteil Harb – Dresdener Str. 1-4

### Öffnungszeiten:

**24/7 – 365 Tage**

Nur für Mitglieder! - Zuzahlung € 15.00 monatlich

Übungsleiter: Christian Breiler - Tel.: 0151-12157880

Übungsleiterin: Heike Baraschewitsch - Tel.: 0151-57542987

Vor dem ersten Training ist eine Sicherheitsunterweisung mit Christian Breiler zu vereinbaren.

---

### Spinning im TVN-Kraftraum

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

---

**Viel Spaß beim Training!**

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