

## Montags:

### Ausgleichsgymnastik

Zeit: 11.00 – 12.00 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.

Übungsleiterin: Heike Baraschewitsch, Tel.: 0151 – 5754298

### Rücken-Fit

Zeit: 17.00 Uhr-17.45 Uhr im Stehen und Sitzen mit Stuhl

Zeit: 17.45 -18.45 Uhr mit Matte 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.

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, Tel.: 06043-5290180

### 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 16. September

~~Zeit: 18.30-20.00 Uhr~~ - keine freien Plätze! -

Ort: Bürgerhaus Michelnau

Übungsleiterin: Christel Magnus  
10 Einheiten, Zuzahlung € 70,00

Anmeldung und Informationen unter: Tel.: 0176-62918759

## Dienstags:

### Fit mit Stöcken-Ski Fit/ Outdoor

Zeit: 9.00-10.30 Uhr

Ort: Bad Salzhausen, Parkplatz Ost

Kraft, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit sorgt in diesem Kurs für Abwechslung und ist gleichzeitig eine ideale Vorbereitung auf die Ski Saison. Beim Walken kann man durch Geschwindigkeitswechsel oder die Auswahl des Streckenprofils, schon gezielt die Trainingseinheit verändern. Eine Reihe von verschiedenen Übungen mit den Stöcken optimieren das Training. (Bitte eigene Stöcke mitbringen) Übungsleiterin: Heike Baraschewitsch, Tel.: 0151-57542987

### Rücken-Fit/Ganzkörpertraining

Zeit: 17.30 - 18.30 Uhr

Ort: Sporthalle der Otto-Dönges-Schule

Dieser Kurs ist eine Kombination aus körpergerechtem Training zur Kräftigung der gesamten Muskulatur. Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, das den gesamten Körper stärkt, die Haltung verbessert, Verspannungen lindert und Rückenschmerzen vorbeugt. Das Training wird durch den Einsatz von Kleingeräten abwechslungsreich und vielseitig.

Übungsleiterin: Heike Baraschewitsch Tel.: 0151-57542987

### Step Cardio&Workout leicht

Zeit: 18.30-19.30 Uhr ab 29.10.2024

Ort: Grundschulhalle

In diesem Kurs findest du Step Einheiten, die keine Choreo beinhalten und du musst du dir keine Schrittkombination merken. Hier stärkst du die Ausdauer, Kraft, Koordination, förderst das Rhythmusgefühl und formst nebenbei deinen Körper.

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

## Mittwochs:

### Nordic Walking/Walking

Zeit: 18.30 – 19.30 Uhr

Ort: Bad Salzhausen

Übungsleiter: Dieter Pointeau, 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, Tel.: 06043-98505

### Gymnastik Ü 60

Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Nidda

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

## Donnerstags:

### Bleib fit und beweglich / Ganzkörpertraining

Zeit/Ort: 11.00-12.00 Uhr Bürgerhaus Nidda (kleiner Saal)

Zeit/Ort: 17.30- 18.30 Uhr Sporthalle der Otto-Dönges-Schule

Stress und mangelnde Bewegung führen zu Haltungsschäden mit Muskelverspannungen und Beschwerden im Wirbelsäulenbereich. 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.

Übungsleiterin: Heike Baraschewitsch, Tel.: 0151-57542987

### 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, Tel.: 06043-5290

### Mannschaftstraining & Freizeitbadminton

Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr

Ort: Sporthalle der Mittelstufenschule Nidda

Übungsleiterin: Monika Hof, Tel.: 06043-986639

## Freitags:

### Fit mit Stöcken-Ski Fit/ Outdoor

Zeit: 9.00-10.30 Uhr

Ort: Bad Salzhausen, Parkplatz Ost

Kraft, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit sorgt in diesem Kurs für Abwechslung und ist gleichzeitig eine ideale Vorbereitung auf die Ski Saison. Beim Walken kann man durch Geschwindigkeitswechsel oder die Auswahl des Streckenprofils, schon gezielt die Trainingseinheit verändern. Eine Reihe von verschiedenen Übungen mit den Stöcken optimieren das Training. (Bitte eigene Stöcke mitbringen)

Übungsleiterin: Heike Baraschewitsch, Tel.: 0151-57542987

## TV 1859 Nidda e.V.



### Kursplan

### 2. 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 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, Tel.: 06043-4533

### Viel Spaß beim Training!

Weitere Informationen unter:

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