

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/Ganzkörpertraining **(vormittags als Stuhlgymnastik)**

Zeit: 17.00 Uhr - 17.45 Uhr

Zeit: 17.45 - 18.45 Uhr mit Matte Ort: Bürgerhaus Nidda

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

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 **(vormittags als Stuhlgymnastik)**

Zeit: 11.00 - 12.00 Uhr, Bürgerhaus Nidda

Zeit: 17.30 - 18.30 Uhr, Grundschulhalle

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 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