

KURSPLAN TV NIDDA 2025

Montag	Dienstag	Ansprechpartner		Kraftraum	Donnerstag	Mittwoch
	Nordic-Body-Fit mit NW-Stöcken Zeit: 9.00-10.30 Uhr Ort: Bad Salzhausen, Parkplatz Ost	Übungsleiterin: Heike Baraschewitsch Tel.: 0151-57542987		24/7-365 Tage	Body-Fit Zeit/Ort: 10.00-11.00 Uhr Ort: Bürgerhaus Nidda (kleiner Saal)	Yoga Zeit: 10.00-11.30 Uhr Ort: Bürgerhaus Michelau Übungsleiter: Christel Magnus
Ausgleichsgymnastik Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr Ort: Bürgerhaus Wallernhausen	Stuhlgymnastik Im Sitzen & Stehen Zeit: 11.00 Uhr-12:00 Uhr Ort: Bürgerhaus Nidda	Weitere Informationen unter: www.tvnidda.de			Body-Fit Zeit: 17.30- 18.30 Uhr Ort: Sporthalle der Otto- Dönges-Schule	
Stuhlgymnastik Im Sitzen & Stehen Zeit: 17.00 Uhr-17.45 Uhr Ort: Bürgerhaus Nidda					Gymnastik Ü60 Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr Ort: Bürgerhaus Nidda Katrin Nikodemus - Demant Tel.: 06043 9862300	
Rücken + effektives Körpertraining mit Matte Zeit: 17.45 -18.45 Uhr Ort: Bürgerhaus Nidda	Rücken + effektives Körpertraining mit Matte Zeit: 17:30 - 18:30 Uhr Ort: Grundschulhalle Nidda			Spinning Zeit: 18.30 - 19.30 Uhr Ort: Kraftraum	Fitness-Power Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr Ort: Sporthalle der Mittelstufenschule Nidda Ivonne Kleinschmidt Tel.: 06043-98505	
TVN-Herzsportgruppe Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr Ort: Sporthalle der Mittelstufenschule Nidda (bei schönem Wetter Sportplatz)	Easy-Step – Cardio & Workout Zeit: 18.30-19.30 Uhr Ort: Grundschulhalle Nidda			Bauch-Beine-Po & Rücken- Bodystyling Zeit: 19.00 Uhr - 20.00 Uhr Ort: Sporthalle der Otto- Dönges-Schule Christina Heckmann Tel.: 06043-5290		Freitag
Fit-Mix Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr Ort: Gymnasiumhalle Nidda (bei schönem Wetter Basketballplatz)	Spinning Zeit: 18.00 - 19.00 Uhr Ort: Kraftraum			Spinning Annette Schenk Tel.: 06043-4533	Übungsleiter Christian Breiler Tel.: 0151-12157880 Mo, Mi, Fr	
		Badminton Monika Hof Tel.: 06043-986639	Kraftraum mit Übungsleiterin Heike Baraschewitsch Tel.: 0151-57542987 nach Absprache	Badminton Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr Ort: Sporthalle der Mittelstufenschule Nidda	Nordic-Body-Fit mit NW-Stöcken Zeit: 9.00-10.30 Uhr Ort: Bad Salzhausen, Parkplatz Ost	

Montag

Ausgleichsgymnastik

Bewegungsmangel, falsches Bewegungsverhalten und belastungsbedingte Stresssituationen bestimmen oft unseren Alltag und beeinträchtigen das körperliche Wohlbefinden. Steuere dagegen: Mit einem gut dosierten Herz-Kreislauf Training veresserst du deine Ausdauer, gezielte Übungen kräftigen die Muskulatur, Stretching- oder Entspannungsübungen bilden den Abschluss der Stunden.

Heike Baraschewitsch

**Stuhlgymnastik &
Rücken + effektives Körpertraining**

Dieser Kurs bietet euch den idealen Ausgleich zur täglichen Belastung. Ihr lernt 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.

Heike Baraschewitsch

TVN-Herzsportgruppe

Christina Heckmann

Fit-Mix

Hier erwartet dich ein Ganzkörper-Workout das Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft in einem dynamischen und fließenden Training mit fetziger Musik vereint, mit und ohne Hilfsmittel aber garantiert mit Power und Spaß.

Heike Baraschewitsch

Dienstag

Nordic-Body-Fit

Kraft, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit sorgen in frischer Luft und netter Gesellschaft für Abwechslung und Spaß. Hier verbinden wir Nordic Walking mit einem Ganzkörperworkout. Es werden Einheiten von effektiven Übungen mit den Stöcken eingebaut und optimieren so das Training. (Wenn möglich, bitte eigene Stöcke mitbringen.)

Heike Baraschewitsch

Stuhlgymnastik

Heike Baraschewitsch

**Rücken + effektives
Körpertraining**

Heike Baraschewitsch

Easy-Step – Cardio & Workout

In diesem Kurs findest du eine Cardio-Step-Einheit aus einfacher Schrittkombination und im Anschluss ein Workout mit Step oder Matte. Hier stärkst du die Ausdauer, Kraft und Koordination, förderst das Rhythmusgefühl und formst nebenbei deinen Körper.

Heike Baraschewitsch

Spinning

Anette Schenk

Mittwoch

**Gymnastik Ü60**

Übungsleiter im Wechsel

Fitness-Power

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 zur Entspannung ab.

Yvonne Kleinschmidt

Donnerstag

Body-Fit

Hier erwartet dich ein ausgewogenes Körpertraining, das neben Bauch, Beine, Po auch eine gezielte Einheit für den Rücken- und der Nackenmuskulatur enthält. Anschließend Übungen zur Entspannung, Lockerung und Dehnung runden die Stunde ab.

Body-Fit

Heike Baraschewitsch

Spinning

Anette Schenk

**Bauch-Beine-Po &
Rücken- Bodystyling**

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.

Christina Heckmann

Badminton

Monika Hof

Freitag

Nordic-Body-Fit

Heike Baraschewitsch
Beschreibung siehe Dienstag!

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



Weitere Informationen
unter:
www.tvnidda.de

Yoga - Mittwochs

Zeit: 10.00-11.30 Uhr
Ort: Bürgerhaus Michelnau
Übungsleiterin: Christel Magnus
10 Einheiten
ab 17. September
Zuzahlung € 70,00
Anmeldung und Informationen
unter: Tel.: 0176-62918759