

Die neue hinzugekommenen Kurse beim TV 1859 Nidda e.V. im Einzelnen

Power Workout immer Montags von 20.15-21.00 Uhr in der **Mittelstufenhalle**

Hier wird besonders die Kraft und Ausdauer, bestehend aus einem Mix aus Box. - und Functional-Fitness trainiert. In diesem Kurs kommen auch die Herren nicht zu kurz.

Skigymnastik, dienstags von 19.00-20.00 Uhr in der **Grundschulhalle**

Hier wird speziell die Ausdauer und die stabilisierende Tiefenmuskulatur trainiert.

Frauen Power im TVN Fitnessraum

Immer dienstags und donnerstags vormittags von 9.00 – 11.30 Uhr

Kraft, Ausdauer und Straffung kann hier gezielt trainiert werden.

Die Figur formen durch Gerätetraining, den Stoffwechsel anregen, die Rückenmuskulatur aufbauen und sich dabei wohlfühlen. Dieser Kurs spricht alle Frauen an, die gerne unter ihres gleichen trainieren möchten.

Easy-Step Aerobic,

dienstags und donnerstags nachmittags in der Grundschulhalle von 18.00-19.00 Uhr

Spaß haben, Kraft tanken und die Ausdauer trainieren, mit einfachen Grundschritten für Jedermann. In diesem Kurs können sie zu jeder Zeit mit einsteigen.

Alle Kurse, auch die schon Bestehenden mit teilweise geänderter Uhrzeit und Räumlichkeit, können dem aktualisierten Kursplan auf der Homepage www.tvnidda.de eingesehen werden

Einige Kurse haben eine Zuzahlungsgebühr, diese sind dort auch aufgeführt.