

Montags:

Ausgleichsgymnastik 10.00 Uhr-11.00 Uhr im Bürgerhaus Wallernhausen

12 Einheiten ab 06.08.2018, Zuzahlung € 30.-

Für Mitglieder € 15.- Einstieg jederzeit möglich.

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 jeden Fitnesslevel geeignet.

Übungsleiterin: Heike Baraschewitsch

Anmeldung unter: Tel. 0151-57542987

Rücken-Fit 16.30–17.30 Uhr &

Rücken-Fit 17.30 -18.30 Uhr im BGH 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

TVN Herzsportgruppe 18.30 – 20.00 Uhr in der Haupt.- Realschulhalle

Übungsleiterin: Christina Heckmann

Tel.: 06043-5290180

Pilates 18.30 -19.30 Uhr im Bürgerhaus Unter-Schmitten

Übungsleiterin: Carmen Hoppe. Tel. 06041-6860

Fit-Mix 19.00 -20.00 Uhr in der Gymnasiumhalle

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

Yoga 19.45 -21.15 Uhr im Bürgerhaus Unter-Schmitten

10 Einheiten ab 27.08.2018, Zuzahlung € 40.-

Übungsleiterin: Christel Magnus, Tel. 06043-3956

Dienstags:

Wirbelsäulen-Gymnastik 17.00 -18.00 Uhr Grundschulhalle Nidda

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

Lauftreffgruppe in Bad Salzhausen Ost 18.30 -19.30 Uhr

Übungsleiter: Adolf Huebsch Tel. 06043-2375

Easy-Step & Workout 18.00 -19.00 Uhr Grundschulhalle Nidda

Step & Workout ist das perfekte Ganzkörpertraining mit dem Steppbrett und Mattentraining. In diesem Kursformat werden einerseits das Herz-Kreislauf-System und die Koordination mittels einer leichten Choreografie mit dem Stepp-Brett, andererseits die Kraft und Beweglichkeit mit Hilfe von Zusatzgeräten und Ganzkörperübungen trainiert.

Übungsleiterin: Heike Baraschewitsch

Mittwochs:

Nordic Walking/Walking in Bad Salzhausen Ost 18.30 – 19.30 Uhr

Übungsleiter: Dieter Pointeau Tel.: 06043-8517

Fitness-Power 19.00 Uhr-20.00 Uhr Haupt.-Realschulhalle

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. 06043-985055

Aqua-Fitness 19.30 – 20.30 Uhr

Haus am Landgrafenteich ab 05.09.18

Übungsleiterin: Carola Schlegel

Tel.: 06041/969930 Zuzahlung 50,- €

Gymnastik Ü60 19.00 – 20.00 Uhr im Bürgerhaus Nidda

Donnerstags:

Fit und beweglich - ein ganzheitliches

Körpertraining 18.00 -19.00 Uhr

Grundschulhalle

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,

Tel. 0151-57542987

Freizeit Badminton 19.00 – 20.30 Uhr

in der Gymnasiumhalle

Zumba- Fitness 19.00-20.00 Uhr

Grundschulhalle

Zuzahlung: 10er Einheit € 30.-

Übungsleiterin: Silvana Schmittberger

Tel. 0170-8324526

Bauch, Beine, Po und Rücken- Bodystyling

19.00 Uhr-20.00 Uhr (Grundschulhalle)

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 Körperwohlbehalten.

Effektive Stundengestaltung, auch mit Einsatz von Kleingeräten

Übungsleiterin: Christina Heckmann,

Tel. 06043-5290180

Die Kurse im TVN Fitnessraum in der Bahnhofstrasse

Gerätetraining im TVN-Fitnessraum

Öffnungszeiten:

Montag: 9.30 Uhr–11.00 und 17.30 -20.00 Uhr

Mittwoch: 9.30 -11.00 und 17.30 -20.00 Uhr

Freitag: 9.30 –11.00 Uhr und 17.30 -19.00 Uhr

Für Mitglieder, plus € 10.- monatlich

Übungsleiter: Christian Breiler Tel. 0151-12157880

Frauen Power im TVN-Fitnessraum

Gerätetraining

Dieser Kurs spricht alle Frauen an, die gerne unter sich bleiben möchten.

Dienstag: 9.00-11.30 Uhr

Donnerstag: 9.00-11.30 Uhr

Für Mitglieder, plus € 5.- monatlich

Übungsleiterin: Heike Baraschewitsch

Spinning im TVN-Fitnessraum

Dienstag: 18.00 -19.00 Uhr

Donnerstag: 18.30 -19.30 Uhr

Für Mitglieder, plus €25.-

Übungsleiterin: Annette Schenk, Tel. 06043-4533



TV 1859
Nidda e.V.
Fitness

Kursplan 2. Halbjahr 2018

Weitere Informationen unter:

www.tvnidda.de

„Viel Spaß beim Training“

