

## Montags:

### Ausgleichsgymnastik 10.00 Uhr-11.00 Uhr im Bürgerhaus Wallernhausen

12 Einheiten ab 013.01.2020, 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 18.30-20.00 Uhr im Bürgerhaus Michelau

10 Einheiten ab 20.01.20, Zuzahlung € 50.-

Übungsleiterin: Christel Magnus, Tel. 06043-3956

## Dienstags:

### Wirbelsäulen-Gymnastik 17.30 -18.30 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

### Laufftreffgruppe in Bad Salzhausen Ost 18.30 -19.30 Uhr

Übungsleiter: Adolf Huebsch Tel. 06043-2375

### Ski gym/Funktionsgymnastik 18.30 -19.30 Uhr Grundschulhalle Nidda

Die Skigymnastik ist ein Körpertraining, das die stabilisierende Tiefenmuskulatur anspricht. Die allgemeine Ausdauerfähigkeit, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination können durch gezielte Skigymn. verbessert werden. Die Verletzbarkeit sinkt, die Leistungsfähigkeit steigt, und deswegen ist sie ein perfektes Krafttraining für alle, die fit über den Winter kommen wollen, egal, ob auf Skiern oder einfach so. Zuzahlung für Nichtmitglieder 10er Kurs 30,00 €  
Übungsleiterin: Heike Baraschewitsch

## Mittwochs:

### Nordic Walking/Walking in Bad Salzhausen Ost 18.30 – 19.30 Uhr ab 4.03.20

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 15.1.20

Übungsleiterin: Carola Schlegel

Tel.: 06041/969930 Kursgebühr 30,00 €

**Mittwoch:**  
**Gymnastik Ü 60 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**

**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 Körperwohlbefinden. Effektive Stundengestaltung, auch mit Einsatz von Kleingeräten  
Übungsleiterin: Christina Heckmann,  
Tel. 06043-5290180

**Die Kurse im TVN Fitnessraum**  
**Neu / Stadtteil Harb**  
Danzigerstraße 1-4

## **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  
Übungsleiter : Heike Baraschewitsch 0151-57542987

## **TVN-Fitnessraum**

### **Gerätetraining**

**unter Leitung von Heike Baraschewitsch**

**Tel: 0151 57542987**

Dienstag: 9.00-11.30 Uhr  
Donnerstag: 9.00-11.30 Uhr  
Training auf 10er Karten oder  
**Für Mitglieder, monatlich. 10,00 €**

## **Spinning im TVN-Fitnessraum**

Dienstag: 18.00 -19.00 Uhr  
Donnerstag: 18.30 -19.30 Uhr

**Für Mitglieder – Kursgeb.halbjährlich 30,00 €**  
**Übungsleiterin: Annette Schenk, Tel. 06043-4533**



TV 1859  
Nidda e.V.  
Fitness

Kursplan 1. Halbjahr 2020

Weitere Informationen unter:  
[www.tvnidda.de](http://www.tvnidda.de)

**„Viel Spaß beim Training“**