

Donnerstags 19.00-20.15 Uhr

Yoga mit Steffi oder Lena **Alte Schule**

Aktuell wird die Stunde von Steffi vertreten

Donnerstags 19-20 Uhr

Fit 50 ++ mit Sabine **Alte Schule**

Ganzkörpertraining mit Kleingeräten für Männer und Frauen ab 50

Samstags 10.00-11.00 Uhr
Fitnessboxen / HIIT mit Bianca
(nur online)

Cardiotraining mit Boxelementen zu fetziger Musik.

Hier kommt jeder ins Schwitzen!

Wieder ab September 2023

Sonntags 10.00- 11.00 Uhr
Stretching und Bauch intensiv mit
Svenja (nur online)

Ruhiger Start in den Sonntag mit 30 Minuten intensiven Stretching

Anschließend 30 Minuten Bauchkiller
Wieder ab September 2023

Freitags 18.30 -19.30 Uhr

Zumba mit Kerstin **Hybrid**

Gute Laune Tanzen zu heißen Rhythmen aus Lateinamerika (z.B. Salsa, Merengue, etc.)

Tolles Herzkreislauftraining

Der perfekte Start ins Wochenende

Teilweise ergänzt durch Elemente aus „Drums alive“

Freitags 18.00-19.15 Uhr und
19.30-20.45 Uhr

Qi Gong mit Tatjana **Alte Schule**

Alte traditionelle chinesische Heilkunst Übungen können im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt werden. Sie sind unabhängig vom Alter und Beweglichkeit.

Samstags 8.30-10.00 Uhr Yoga mit
Steffi **Alte Schule**

Entspannter Start ins Wochenende

Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannungsübungen.

Mantra-Rezitation, Meditationstechniken und Klangschaleneinsatz

Turnverein Niedermittlau



Sportprogramm für Kinder und Erwachsene

Unser Kursprogramm für Erwachsene und Kinder

Alle Kurse sind in der Mitgliedschaft enthalten.

In der Turnhalle der Auwiesenschule, Taunusstraße, oder **Alte Schule Niedermittlau**, Alte Dorfstr. 66; 63594 Hasselroth- Niedermittlau

Montags 17.00-18.00 Uhr

Bodyfit mit Svenja (Hybrid)

Tabata- Ganzkörpertraining meist mit dem eigenen Körpergewicht

* Übertragung auch online via Zoom

Dienstags 18.30-20.00 Uhr

Aerobic & more mit Andrea

Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
Schwerpunkt Stabilisations- und Kräftigungsübungen / Funktionsgymnastik

Mittwochs 18.00-19.00 Uhr

**(Hybrid) 19.00-20.00 Uhr
Crosstraining mit Bianca
(Outdoor)**

Cardio- und Kraftausdauertraining mit Hanteln, Kettlebells, Battleropes

individuelle Betreuung der verschiedenen Fitnesslevels

18 Uhr: auch Jugendliche

19 Uhr: hauptsächlich Männer

Donnerstags 15-16 Uhr

Rasselbande mit Franzi, Lea und Karin B. (4-7 Jahre)

Schließt direkt ans Eltern-Kind-Turnen an
erste Turnerfahrungen ohne Elternbegleitung

Spiel und Spaß an der Bewegung

Montags 20-21 Uhr

Wirbelsäulengymnastik mit Ellruth

Gezieltes Rückentraining mit einer erfahrenen Physiotherapeutin

Übungen mit Kleingeräten und Pezziball

Dienstags 16.30-18.00 Uhr

Wilde Bande mit Marco und Tatjana

Für alle Kinder im Grundschulalter

* zahlreiche Bewegungserfahrungen

* Bewegungsbaustellen erkunden

* gemeinsame Spiele

Donnerstags 9-10 Uhr

Fit-Mix mit Karin (Hybrid) Alte Schule

Training für den gesamten Körper

Für alle Altersstufen geeignet

allgemeine Kräftigungsübungen und Mobilisieren des Körpers

Donnerstags 16-17 Uhr

Eltern-Kind-Turnen mit Franzi, Lea und Karin B. (bis 4 Jahre)

Gerätelandschaften für vielfältige Bewegungserfahrungen

Gemeinsame Erlebnisse von Eltern und Kind

Kleingeräte, Bewegungsgeschichten

**Dienstags 9.00- 10.00 Uhr und
Mittwochs 18.00-19.00 Uhr**

Nordic Walking Treffpunkt am Bärkopp (Friedhof Niedermittlau)

Leichtes Lauftraining mit Stöcken in der Natur

Mittwochs 10-11 und 11-12 Uhr

Hockergymnastik mit Karin K.

Alte Schule

Besonders geeignet für Menschen, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind

Mobilisation und sanfte Gymnastik im Sitzen

Förderung der Feinmotorik durch gezielte Übungen

**Donnerstag 17.30-18.30 Uhr
Step & Fun mit Svenja S.**

Cardiotraining mit dem Step

Stärkung der Ausdauer

Kräftigungsübungen mit Kleingeräten

Donnerstags 17-18 Uhr

Beckenbodengymnastik mit Karin K.

Auwiesenschule outdoor

Gezielte Übungen zur Körperwahrnehmung

Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur

*Im Winter in der **Alten Schule***