

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**