

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

Montags 20-21 Uhr

Wirbelsäulengymnastik mit Ellruth

Gezieltes Rückentraining mit einer erfahrenen Physiotherapeutin

Übungen mit Kleingeräten und Pezziball

**Dienstags 9.00- 10.00 Uhr und
Mittwochs 15.30-16.30 Uhr**

Nordic Walking Treffpunkt am Bärkopp (Friedhof Niedermittlau)

Leichtes Lauftraining mit Stöcken in der Natur

Dienstags 18-19 Uhr

**Orientalischer Tanz mit Barbara
Alte Schule**

einstudierte Choreografien zu orientalischer Musik

Fördert Beweglichkeit und Beckenboden

Jetzt: Dienstags 15-16 Uhr

**Rasselbande mit Franzi und Diana
(4-7 Jahre)**

Schließt direkt ans Eltern-Kind-Turnen an

erste Turnerfahrungen ohne Elternbegleitung

**Jetzt: Dienstags 16.00-17.00
Uhr**

Wilde Bande mit Franzi und Olivia

Für alle Kinder im Grundschulalter

* zahlreiche Bewegungserfahrungen

* Bewegungsbaustellen erkunden

* gemeinsame Spiele

**Dienstags 18.30-20.00 Uhr
Aerobic & more mit Andrea**

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

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

**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 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 10-11 und 11-12
Uhr**

**Beckenbodengymnastik mit Karin
K. Alte Schule**

Gezielte Übungen zur Körperwahrnehmung

Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur

Donnerstags 15.30-17 Uhr

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

Gerätelandschaften für vielfältige Bewegungserfahrungen

Gemeinsame Erlebnisse von Eltern und Kind

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

Cardiotraining mit dem Step

Stärkung der Ausdauer

Kräftigungsübungen mit Kleingeräten

Donnerstags 19.00-20.15 Uhr

Yoga mit Lena *Alte Schule*

Aktuell pausiert diese Stunde.

Donnerstags 17.30- 18.30 Uhr

„Step & Fun“ mit Svenja S.

Cardiotraining mit dem Step

Einfache Schrittfolgen und Choreografien

Donnerstags 19-20 Uhr

Fit 50 ++ mit Sabine *Alte Schule*

Ganzkörpertraining mit Kleingeräten für Männer und Frauen ab 50

Samstags 10.15-11.15 Uhr

**Wunschtraining mit Bianca (*Hybrid*)
*Alte Schule***

Abwechslungsreiches Training, manchmal mit Boxelementen oder Langhanteln .Hier kommt jeder ins Schwitzen!

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

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

**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.

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

Turnverein Niedermittlau



Sportprogramm für Kinder und Erwachsene