

**Donnerstags 18-19 Uhr**

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

Ganzkörpertraining mit Kleingeräten für Männer und Frauen ab 50

**Donnerstags 18.30-20.00 Uhr**

**„Yoga“ mit Lena *Alte Schule***

Abwechslungsreiche Asanas und Pranayama, Hatha Yoga Flow und Yin Yoga.

**Freitags 9.00-10.00 Uhr**

**„Mami-fit“ mit Susana *Alte Schule***

Für alle Mütter, die wieder mit dem Sport beginnen möchten. Mit und ohne Kind möglich

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

Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannungsübungen. Mantra-Rezitation, Meditationstechniken und Klanaschaleneinsatz

**Samstags 10.15-11.15 Uhr „Fitnessboxen“ mit Bianca (*Hybrid*)**

*Alte Schule*

**Im Sommer „TRX“ outdoor an der Auwiesenschule**

**Freitags 17.00- 18.00 Uhr „Step & Fun“ mit Svenja S.**

Cardiotraining mit dem Step

**Freitags 18.00-18.45 Uhr „Zumba Teens“ 10-15 Jahre mit Kerstin**

Spaß am Tanzen und cooler Musik!

**Freitags 18.45 -19.45 Uhr**

**„Zumba“ mit Kerstin**

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

**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- unabhängig vom Alter und Beweglichkeit.

**Sonntags 09.30- 10.30 Uhr**

**„Stretching und Bauch intensiv“ mit Bianca (*nur online*)**

Zunächst trainieren wir unsere Bauch- und Rückenmuskeln. Ab 10 Uhr liegt der Fokus auf Mobility und Stretching.

# Turnverein Niedermittlau



Sportprogramm für Kinder und Erwachsene

# Unser Kursprogramm für Erwachsene und Kinder Alle Kurse sind in der Mitgliedschaft enthalten. Outdoor

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 Sabine**

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

**Dienstags 15-16 Uhr**

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

erste Turnerfahrungen ohne Elternbegleitung

Spiel und Spaß an der Bewegung

**Dienstags 16.00-17.00 Uhr**

**Wilde Bande mit Franzi**

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

**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

**Donnerstags 16.00-17.00Uhr**

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

Gerätelandschaften für vielfältige Bewegungserfahrungen

Gemeinsame Erlebnisse von Eltern und Kind, Kleingeräte, Bewegungsgeschichten

**Donnerstag 17.30-18.30**

**Rückenfit mit Sandra**

Mobilisierung und Stärkung der Rückenmuskulatur sowie Coreübungen. Nicht nur für Leute mit Rückenschmerzen

Unser Kursprogramm für Erwachsene und Kinder Alle Kurse sind in der Mitgliedschaft enthalten. Outdoor

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

Infos unter: [www.turnverein-niedermittlau.de](http://www.turnverein-niedermittlau.de) Anfragen: [info@turnverein-niedermittlau.de](mailto:info@turnverein-niedermittlau.de)