

Donnerstags 18.30-19.45 Uhr

„Yoga“ mit Lena *Alte Schule*

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

Im Sommer teilweise outdoor im Garten

Donnerstags 18.30-20.00 Uhr

Calisthenics mit Hilmar

Klimmzüge, Dragon Flag etc. lernen-
Training mit eigenem Körpergewicht

Freie Übungen ab 18.30 Uhr,
Gemeinsamer Start 19 Uhr. Im
Sommer teilweise outdoor

Freitags 17.00- 18.00 Uhr

„Step & Fun“ mit Michi

Cardiotraining mit dem Step kombiniert
mit Kräftigungsübungen

Keine anspruchsvollen Choreografien

Freitags 18.00-18.30 Uhr

HIIT-Training mit Michi

Hochintensives Intervalltraining mit
Kraftelemente

In 30 Minuten den ganzen Körper
durchtrainieren

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, 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

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

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

Samstags 10.00-11.00 Uhr

Langhantel mit Bianca outdoor

Im Sommer: 11.00-12.00 Uhr

TRX outdoor mit Bianca

Sonntags 10.00-11.00 Uhr

Onlinetraining mit Svenja

Stretching und Bauch-Workout via Zoom

Turnverein Niedermittlau



Sportprogramm für Kinder und Erwachsene

www.turnverein-niedermittlau.de