

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

Tabata- Ganzkörpertraining meist mit dem eigenen Körpergewicht

Kinder können mitkommen

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 18.00 -19.00 Uhr**

Nordic Walking Treffpunkt am Bergkopp (Friedhof Niedermittlau)

Leichtes Lauftraining mit Stöcken in der Natur

**Dienstags 11.00-12.00 Uhr ab
10.3.26**

„Mami-fit“ mit Susana **Alte Schule**

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

Dienstags 15-16 Uhr

**Rasselbande mit Franzi und Sandy
(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

* Bewegungsbaustellen erkunden

* gemeinsame Spiele

Dienstags 18-19 Uhr

Orientalischer Tanz mit Barbara

****Alte Schule****

Lernt die Grundschrirte des Bauchtanzes und studiert gemeinsam Choreografien zu orientalischer Musik ein.

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

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

Mittwochs 10-11 und 11-12 Uhr

Stuhlgymnastik mit Karin K.

****Alte Schule****

Besonders geeignet für Menschen, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind. Mobilisation und sanfte Gymnastik im Sitzen,

**Mittwochs 18.00-19.00 Uhr und
19.00-20.00 Uhr**

Crosstraining mit Bianca (Outdoor)

Cardio- und Kraftausdauertraining als Zirkeltraining mit Hanteln, Kettlebells, Battleropes, u.a.

Auch für Männer!!

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

**Beckenbodengymnastik mit Karin
K. **Alte Schule****

Gezielte Übungen zur Körperwahrnehmung

Kräftigung der

Donnerstags 15.00-16.00Uhr

**Krabbelathleten mit Diana (ab 6
Monate)**

Förderung der Sinne und Motorik

Donnerstags 16.00-17.00Uhr

**Eltern-Kind-Turnen mit
Diana,(bis 4 Jahre)**

Gemeinsame Erlebnisse von Eltern und Kind, Kleingeräte, Bewegungsgeschichten

Donnerstag 17.30-18.30

Rückenfit/ Pilates mit Sigrid

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

Donnerstags 18-19.30 Uhr

**„Fit und mobil im Alter“ mit
Sabine **Alte Schule****

Gymnastik und Entspannung für Senioren

Infos unter: www.turnverein-niedermittlau.de ; info@turnverein-niedermittlau.de , folgt uns auf Instagram: [turnverein_niedermittlau](#)