

Sports					
des					
Partner					

Wiedigsburghalle Nordhausen
Hohensteiner Straße 9 A, 99734 Nordhausen



Parken: Kostenpflichtig in der Tiefgarage.

mediencenter-RAUSCH (0 36 31) 97 10 10

Fitness-Nacht 2026

für SIE und IHN

16. Nordhäuser Convention 2026



Teilnehmergebühr

Karte: 10,00 EUR Veranstaltung Mittwoch

Info und Anmeldung

Die Teilnahme am Fortbildungsworkshop Gesundheitsprävention wird mit 3 LE zur Verlängerung der ÜL-C Lizenz anerkannt.

Anmeldung unter www.ksb-nordhausen.de

KSB **Kreissportbund Nordhausen**
Gerhart-Hauptmann-Str.2
99734 Nordhausen
Telefon: 03631/ 984765
Fax: 03631/ 984766
www.ksb-nordhausen.de

FROMM EVENTS
LIVEMUSIK | VERANSTALTUNGSTECHNIK | VERANSTALTUNGSPLANUNG

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

Kreissparkasse Nordhausen

25.03.26
Wiedigsburghalle

Mittwoch
17.30-21.30 Uhr



Wolfra Herbst
Frauenwartin KSB

Herzlich Willkommen zur 16.

Fitness-Nacht 2026

Der Kreissportbund Nordhausen lädt auch in diesem Jahr erneut alle sportinteressierten Frauen und Männer zur 16. Fitness-Nacht ab 17:30 Uhr in die Wiedigsburghalle ein. Wir führen diese Veranstaltung wieder mit unseren eigenen Referenten und Übungsleitern aus Nordhausen und Umgebung durch. Unser Ziel ist es, viele Menschen für den Sport zu begeistern und wir freuen uns auch über zahlreiche männliche Teilnehmer.

Mit unseren Veranstaltungen für Bewegung und Gesundheit tragen wir zur erfolgreichen Weiterbildung unserer Trainer und Referenten bei. Mit der Vorstellung neuer Trends und bewährter Angebote wollen wir diese Entwicklung auch in Zukunft fortführen. Spaß und Freude an der Bewegung zu heißer Musik sind an diesem Abend garantiert. Ein Muss für alle Fitness-Fans!

Der KSB und seine Förderer des Sports unterstützen eine breite und nachhaltige Sportentwicklung. Dabei gilt es, noch mehr Menschen in der Stadt und im Landkreis für Sport und Bewegung zu begeistern. Ein lebendiges Vereinsleben fördert das Verständnis füreinander und trägt zur sozialen Integration und Bildung bei.

In diesem Sinne freut sich der Kreissportbund auf zahlreiche Interessierte und wünscht allen einen erfolgreichen Tag, viel Spaß und gute Laune.

mit



Ramona Nahrstedt

Group-Fitness Trainerin, Yoga & Pilates, Presenterin, langjährige Yogaerfahrung



Steffi Hahn

Referentin und Übungsleiterin für Fitness- und Step-Aerobic



Wolfra Herbst

C-Trainer, Referent KSB und LSB, Mitglied im Präsidium des KSB, zuständig für Frauensport



Uwe Fabian

Gesundheitsprävention, Physiotherapeut, Rehatrainer, Referent KSB und LSB



Ines Bierwisch

Zumba-Instructor gibt Kurse im Injoy Nordhausen und Salztal-Sportcenter in Bad Sachsa

Gesundheitsprävention

17:40-20:00 Uhr

Legt den Schwerpunkt auf die Erhaltung von Gesundheit und beugt Krankheiten vor.

PROGRAMM

Mittwoch, 25.03.2026

Eröffnung

17:30 Uhr

Step

17:40-18:10 Uhr

Tanz und Bewegung auf dem Step mit cooler Musik.

Step Workout Mix

18:20-18:50 Uhr

Bewegung auf dem Step mit kraftvollen Elementen.

AROHA

19:00-19:30 Uhr

Effektives gelenkschonendes Ganzkörper-Fitnessprogramm aus dem Kampfsport.

Athletik

19:40-20:10 Uhr

Trainiert Kraft und Ausdauer.

Zumba

20:20-20:50 Uhr

DanceAerobic mit symmetrischen & asymmetrischen Methoden, einfach im Aufbau. Die Elemente sind aus klassischen Cardio-Stunden von Jazz, Latin, Oriental bis cool, sinnlich sexy lasziv. Entdecke Dich selbst!

Yoga

21:00-21:30 Uhr

Sanftes Beweglichkeitstraining, Erholung und Entspannung.