



Turnverein 1906 e. V. Wächtersbach

Marktplatz 6, 63607 Wächtersbach

Geschäftsstelle: Dienstag 9.30 – 12 Uhr und Freitag 15.30 – 17.30 Uhr

Tel. 06053/8097010, E-Mail: info@tvwaechtersbach.de



Abteilung Turnen & Gymnastik

Abteilungsleiterin: Beate Lach, Tel: 06053/5959, Stellvertreterinnen: Katharina Kuschel, Tel: 0160/5572968, Charlotte Spielmann, Tel: 0175-4070738

Kurse für Fitness und Gesundheit

| | | | |
|---|------------|-------------------|---------------------------|
| Kurs „Rücken- + Beckenbodentraining“ | Dienstag | 09.30 – 10.30 Uhr | Vereinsheim „Alte Schule“ |
| Kurs „Rücken- + Beckenbodentraining“ | Dienstag | 10.30 – 11.30 Uhr | Vereinsheim „Alte Schule“ |
| Kurs „Rücken- + Beckenbodentraining“ | Mittwoch | 19.00 – 20.00 Uhr | Vereinsheim „Alte Schule“ |
| Kurs „Rücken- + Beckenbodentraining“ | Mittwoch | 20.00 – 21.00 Uhr | Vereinsheim „Alte Schule“ |
| Kurs „Functional-Training“ | Montag | 17.00 – 18.00 Uhr | Vereinsheim „Alte Schule“ |
| Kurs „Rückenfit mit Yoga-Pilates“ | Dienstag | 15.30 – 16.30 Uhr | Vereinsheim „Alte Schule“ |
| Kurs „Rückenfit mit Yoga-Pilates“ | Dienstag | 16.45 – 17.45 Uhr | Vereinsheim „Alte Schule“ |
| Kurs „Rückenfit klassisch“ | Donnerstag | 17.50 – 18.50 Uhr | Vereinsheim „Alte Schule“ |
| Kurs „Rückenfit – achtsam“ | Freitag | 10.00 – 11.00 Uhr | Vereinsheim „Alte Schule“ |
| Kurs „Body Toning“ Ganzkörpertraining | Dienstag | 18.00 – 19.00 Uhr | Vereinsheim „Alte Schule“ |
| Kurs „Aerobic und Step Aerobic“ (Mittelstufe) | Donnerstag | 19.30 – 20.30 Uhr | Vereinsheim „Alte Schule“ |
| Kurs „Tai Chi“ (für Fortgeschrittene) | Mittwoch | 09.30 – 10.45 Uhr | Vereinsheim „Alte Schule“ |
| Kurs „Tai Chi“ (für Fortgeschrittene) | Freitag | 15.30 – 16.45 Uhr | Vereinsheim „Alte Schule“ |
| Kurs „Entspannung und Achtsamkeit“ | Dienstag | 14.00 – 15.15 Uhr | Vereinsheim „Alte Schule“ |
| Kurs „Entspannung und Achtsamkeit“ | Dienstag | 19.30 – 20.30 Uhr | Vereinsheim „Alte Schule“ |
| Kurs „Bewegung trotz Einschränkung“ | Donnerstag | 13.50 – 14.50 Uhr | Vereinsheim „Alte Schule“ |
| Kurs „Bewegung trotz Einschränkung“ | Donnerstag | 15.00 – 16.00 Uhr | Vereinsheim „Alte Schule“ |
| Kurs „Yoga und mehr“ | Donnerstag | 16.10 – 17.40 Uhr | Vereinsheim „Alte Schule“ |

Kursleiterin

Ortrud von Zukowski-Wagner, Tel.: 06053/5956
 Ortrud von Zukowski-Wagner, Tel.: 06053/5956
 Ortrud von Zukowski-Wagner, Tel.: 06053/5956
 Ortrud von Zukowski-Wagner, Tel.: 06053/5956

Martina Schwarz, Tel.: 06053/70172
 Martina Schwarz, Tel.: 06053/70172
 Martina Schwarz, Tel.: 06053/70172
 Martina Schwarz, Tel.: 06053/70172
 Martina Schwarz, Tel.: 06053/70172

Kornelia Hemmer, Tel.: 06053/7922 o. 0176/63393458
 Kornelia Hemmer, Tel.: 06053/7922 o. 0176/63393458

Gertraude Berger, Tel.: 06053/3150
 Gertraude Berger, Tel.: 06053/3150

Margarete Buchinger, Tel.: 06053/7938
 Margarete Buchinger, Tel.: 06053/7938

Heidi Hartten, Tel: 06053/6589968
 Heidi Hartten, Tel.: 06053/6589968
 Heidi Hartten, Tel.: 06053/6589968

Für diese Kurse fallen Kursgebühren an: 10 Einheiten à 60 Minuten 25,00 EUR für Mitglieder und 50,00 EUR für Nichtmitglieder

Der genaue Kursbeginn ist bei der entsprechenden Kursleiterin zu erfragen.

Veranstaltungsort: Vereinsheim des TV Wächtersbach „Alte Schule“ (1. Stock) neben der ev. Kirche über dem Kulturkeller der Stadt Wächtersbach