



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](mailto: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 „Beckenboden + Rückenschule“	Dienstag	09.30 – 10.30 Uhr
Kurs „Beckenboden + Rückenschule“	Dienstag	10.30 – 11.30 Uhr
Kurs „Beckenboden + Rückenschule“	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr
Kurs „Beckenboden + Rückenschule“	Mittwoch	20.00 – 21.00 Uhr
Kurs „Functional-Intervall-Training mit Pilates“	Montag	16.30 – 17.30 Uhr
Kurs „Rückenfit mit Yoga und Pilates“	Dienstag	15.30 – 16.30 Uhr
Kurs „Rückenfit mit Faszientraining“	Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr
Kurs „Rückenfit mit Faszientraining“	Freitag	9.15 – 10.15 Uhr
Kurs „Rückenfit – achtsam“	Freitag	10.30 – 11.30 Uhr
Kurs „Body Toning“ Ganzkörpertraining	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr
Kurs „Aerobic und Step Aerobic“ (Mittelstufe)	Donnerstag	19.30 – 20.30 Uhr
Kurs „Tai Chi“ (Anfängerkurs)	Mittwoch	14.00 – 15.15 Uhr
Kurs „Tai Chi“ (für Fortgeschrittene)	Mittwoch	09.30 – 10.45 Uhr
Kurs „Tai Chi“ (für Fortgeschrittene)	Freitag	15.30 – 16.45 Uhr
Kurs „Geführte Meditation“	Dienstag	19.30 – 20.30 Uhr
Kurs „Bewegung trotz Einschränkung“	Donnerstag	13.50 – 14.50 Uhr
Kurs „Bewegung trotz Einschränkung“	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr
Kurs „Yoga und mehr“	Donnerstag	16.15 – 17.45 Uhr

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

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