



Abteilung Turnen & Gymnastik

Abteilungsleiterin: Beate Lach, Tel: 06053/5959, Stellvertreterinnen: Claudia Kuschel, Tel: 06053/3587, Charlotte Spielmann, Tel: 0175-4070738

Kurse für Fitness und Gesundheit

Kurs „Beckenboden + Rückenschule“	Dienstag	09.30 – 10.30 Uhr	Vereinsheim „Alte Schule“
Kurs „Beckenboden + Rückenschule“	Dienstag	10.30 – 11.30 Uhr	Vereinsheim „Alte Schule“
Kurs „Beckenboden + Rückenschule“	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	Vereinsheim „Alte Schule“
Kurs „Beckenboden + Rückenschule“	Mittwoch	20.00 – 21.00 Uhr	Vereinsheim „Alte Schule“
Kurs „Functional-Intervall-Training mit Pilates“	Montag	16.30 – 17.30 Uhr	Vereinsheim „Alte Schule“
Kurs „Rückenfit mit Yoga und Pilates“	Dienstag	15.30 – 16.30 Uhr	Vereinsheim „Alte Schule“
Kurs „Rückenfit mit Faszientraining“	Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	Vereinsheim „Alte Schule“
Kurs „Rückenfit mit Faszientraining“	Freitag	9.15 – 10.15 Uhr	Vereinsheim „Alte Schule“
Kurs „Rückenfit – achtsam“	Freitag	10.30 – 11.30 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“ (Anfängerkurs)	Mittwoch	14.00 – 15.15 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 „Geführte Meditation“	Dienstag	19.30 – 20.30 Uhr	Vereinsheim „Alte Schule“
Kurs „Fitness-Gymnastik“ mit Aerobic	Donnerstag	08.30 – 09.30 Uhr	Vereinsheim „Alte Schule“
Kurs „Fitness-Gymnastik“ mit Aerobic	Donnerstag	09.35 – 10.35 Uhr	Vereinsheim „Alte Schule“
Kurs „Denken und Bewegen“	Donnerstag	10.45 – 11.45 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	16.15 – 17.45 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
Gertraude Berger, Tel.: 06053/3150
Margarete Buchinger, Tel.: 06053/7938
Monika Heil, Tel.: 06053/9485
Monika Heil, Tel.: 06053/9485
Monika Heil, Tel.: 06053/9485
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 kosten 25,00 EUR (Mitglieder) und 50,00 EUR (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.