

# Das Übungsangebot für Kinder und Jugendliche

## Turnen

### Eltern-Kind-Turnen

- Ab dem Krabbelalter bis ca. 3 Jahre  
freitags, 10.00 – 11.00 Uhr  
Hölzle-Saal, Isabelle Welsch, 0162-4074100
- Eltern und Kind (ab Kindergarten bis 4 Jahre)  
dienstags, 15.30 – 16.30 Uhr  
Hölzle-Saal, Elke Gerken, 06003-1609

### Turnen Jungen und Mädchen

- Jungen und Mädchen (4 – 6 Jahre)  
dienstags, 14.30 – 15.30 Uhr
- Jungen und Mädchen (6 – 8 Jahre)  
dienstags, 16.45 – 17.45 Uhr
- Jungen und Mädchen (8 Jahre und älter)  
dienstags, 17.45 – 18.45 Uhr  
Hölzle-Saal, Elke Gerken, 06003-1609

## Jazz Dance

mittwochs, 16.15 – 17.15 Uhr, ab 12 Jahren  
Hölzle-Saal  
Daniela Krieg, 06039-609984

## Karate und Selbstverteidigung

mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr  
Sportraum Fritz-Erler-Schule NW  
Marcel Thienel, 0175-2674939

## Entspannung und Yoga für Mädchen

Bitte rufen Sie an:  
Carmen Bleck, 0171-3809529

## Ballett

mittwochs  
14.45 - 15.30 Uhr, ab 3 ½ Jahren  
15.30 - 16.15 Uhr, ab 6 Jahren  
17.15 - 18.45 Uhr, ab 15 Jahren

## Ballett

freitags  
14.15 - 15.00 Uhr, ab 7 Jahren  
15.00 - 16.00 Uhr, ab 11 Jahren  
16.00 - 17.30 Uhr, ab 13 Jahren  
Hölzle-Saal  
Daniela Krieg, 06039-609984

## Rope Skipping

montags, 17.00 – 18.15 Uhr  
Sportraum Fritz-Erler-Schule NW  
Natascha, 0163-9878670

## Zumba kids

mittwochs, 15.00 - 16.00 Uhr  
Sportraum Fritz-Erler-Schule NW  
Maritza Clement, 0177-7318626

**Iron-Fitness für Frauen** – samstags, 10.15 – 11.15 Uhr, Hölzle-Saal, S.Köhler, 0176-82613486

**Beachvolleyball** – Mai bis Oktober auf dem Gelände des Tennis-Club Wöllstadt, Erhard Winkler, 06034-914975

## **Tanz für Erwachsene**

### Ballett

donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr, Hölzle-Saal  
Daniela Krieg, 06039-609984

### Showtanz Crazy Chicken

(im Rahmen der Wöllschter Weiberfastnacht)  
donnerstags, ab 20.00 Uhr, Bürgerhaus  
Julie Pätz, 06034-5098698

## **Fitness & Gesundheit für Erwachsene**

### Ganzkörper-Training „Special Men Workout“

freitags, 18.30 - 19.30 Uhr, Hölzle-Saal  
Natascha, 0163-9878670

### Bauch Beine Po

montags, 18.30 – 19.30 Uhr,  
Sportraum Fritz-Erler-Schule NW  
Natascha, 0163-9878670

### Bodyfeeling

mittwochs, 18.45 – 19.45 Uhr, Hölzle-Saal  
Natascha, 0163-9878670

### Bodystyling

donnerstags, 20.00 – 21.00 Uhr, Hölzle-Saal  
Silke Gesser, 06031-92930

### Fatburner

freitags, 8.30 – 9.30 Uhr, Hölzle-Saal  
Natascha, 0163-9878670

### Step-Aerobic

dienstags, 18.45 – 19.45 Uhr, Hölzle-Saal  
Silke Gesser, 06031-92930

### Fitnessgymnastik

mittwochs, 19.45 – 20.45 Uhr, Hölzle-Saal  
Gerda Seibel, 06034-5279

### Gymnastik-Frauen (Heppedies)

donnerstags, 19.30 – 21.00 Uhr, Bürgerhaus  
Sabine Heger, 06034-7555

### Gymnastik Seniorinnen

dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr, Bürgerhaus  
Karin Reinke, 06034-9397750

### Zumba - Fitness

donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr, Hölzle-Saal  
Maritza Clement, 0177-7318626

### Wirbelsäulengymnastik

donnerstags, 8.45 – 9.45 Uhr und 10.15 - 11.15 Uhr  
Hölzle-Saal, Sabine Krogmann-Relke 06031-61918 und  
Rainer Götze 06031-7408

### Volleyball

donnerstags, 19.30 – 21.30 Uhr, Geschwister-Scholl-Schule  
Niddatal-Assenheim, Erhard Winkler, 06034-914975

### Tai Chi

freitags, 17.45 – 18.45 Uhr und 19.00 – 20.00 Uhr  
Altes Rathaus Nieder-Wöllstadt  
Bert Aufdemkamp, 06031-7912872



- Eltern-Kind-Turnen
- Iron-Fitness für Frauen
- Beachvolleyball ab Mai

Jetzt auch in unserem Programm:

Die Sportangebote im Überblick  
Stand: Februar 2019

**Turnverein Nieder-Wöllstadt**