

## **Turnverein Nieder-Wöllstadt – neue Kursangebote**

Feldenkrais Methode, Special Men Workout und für Kinder Zumba kids

Der Turnverein Nieder-Wöllstadt hat sich einiges vorgenommen für die kommenden Wochen und startet mit drei neuen Kurs-Angeboten. **Effektives Ganzkörpertraining** verspricht Natascha beim Training Special Men Workout ab 4. März 2016. Jeweils freitags von 18.30 bis 19.30 Uhr haben alle Männer, die die Ausdauer verbessern und die Muskulatur aufbauen wollen, Gelegenheit das zu tun. Das Training findet statt im Hölzle-Saal, Bahnhofstraße 4 in Nieder-Wöllstadt. Die ersten drei Stunden vor den Osterfeiertagen sind kostenlose Probestunden.

Ebenfalls mit kostenlosen Probestunden im März startet der Kurs **Zumba kids**, ein speziell für Kinder von 4 – 11 Jahren entwickeltes Programm auf der Grundlage der Zumba-Philosophie. Einfach zu erlernende Rhythmen mit fröhlich-fetziger Musik und coolen Tänzen. Zumba-Trainerin Maritza leitet das Training. Anmeldeformulare für verbindliche Anmeldungen sind in den Probestunden erhältlich am 10., 17. und 24. März 2016. Das Training findet von 17.00 bis 18.00 Uhr im Hölzle-Saal statt.

Mit bewegen, koordinieren, entspannen nach der **Feldenkrais Methode** geht es bereits am 29. Februar 2016 los. Bewegungsabläufe werden auf spielerische, leichte Art und Weise erforscht und ausgeübt, zum Beispiel im Liegen, Stehen oder Laufen. Dabei wird nicht die Bewegung an sich geübt, sondern die Wahrnehmung wird geschult. Die Methode eignet sich für Jung und Alt, für Kleinkinder, für bewegliche und eingeschränkte, gesunde oder kranke Menschen. Die Feldenkrais Methode ist für all diejenigen, die eine Verbesserung ihres „Funktionierens“ im beruflichen und alltäglichen Umfeld wünschen. Die Kursleitung hat Claus Krogmann, er gibt auch gerne vorab telefonisch Auskunft (0176/51074088). Die kostenlosen Probestunden finden statt am 29.02.2016 (19.00 – 20.15 Uhr) und 03.03.2016 (10.30 – 11.45 Uhr) jeweils im Alten Rathaus in Nieder-Wöllstadt. Zur kostenlosen Probestunden sind mitzubringen eine Decke oder eine Matte und ein kleines Kopfkissen.

Ausführliche Vorabinformationen zu allen Kursen gibt es auf der Homepage [www.turnverein-nieder-wöllstadt.de](http://www.turnverein-nieder-wöllstadt.de), per E-Mail [vorstand-tvnw1892@gmx.de](mailto:vorstand-tvnw1892@gmx.de) oder telefonisch 06034/9397750.