



Zumba Kurs(R) unter neuer Leitung

Dieser Kurs ist für alle - und auch für jedes Alter - geeignet. Ob Neueinsteiger oder alte Hasen. Wer sich gerne zur Musik (lateinamerikanisch/Charts) bewegt, etwas für seine Gesundheit tun möchte und so ganz nebenbei auch noch die eine oder andere Kalorie verlieren möchte, der ist hier richtig. Mit Spaß und Power durch den Sommer. Schau einfach mal vorbei und lerne die Vielfalt von Zumba kennen.

Schnuppern kannst du ab dem 9. Mai immer donnerstags um 18.00 Uhr im Bürgerkeller des Bürgerhauses in Nieder Wöllstadt.
Nähere Info bei der Trainerin Monika Krämer – 0162-7088886

Ich freue mich auf euch
Monika

Unser Sportangebot für Erwachsene

- Fitness und Gesundheit -

Tag	Uhrzeit	Ort	Trainerin
Montag			
Bauch Beine Po	18.30 – 19.30	FES	Natascha
Dienstag			
Step Aerobic	18.45 – 19.45	Hölzle-Saal	Silke
Mittwoch			
Bodyfeeling	18.45 - 19.45	Hölzle-Saal	Natascha
Fitness-Gymnastik	19.45 - 20.45	Hölzle-Saal	Gerda Seibel
Donnerstag			
Zumba	18.00 - 19.00	Bürgerkeller	Monika
Bodystyling	20.00 - 21.00	Hölzle-Saal	Silke
Freitag			
Fatburner	08.30 - 09.30	Hölzle-Saal	Natascha
Special Men Workout	18.30 - 19.30	Hölzle-Saal	Natascha

FES = Fritz-Erler-Schule (Sportraum), Schmalwiesenweg 14 Hölzle-Saal, Niederwöllstadt, Bahnhofstraße 4

[Zu unserem weiteren Sportprogramm gehören ...](#)

Turnen, Ballett, Rope Skipping, Karate, Entspannung und Yoga, Tai Chi, Gymnastik für Seniorinnen, Wirbelsäulengymnastik, Volleyball und Beachvolleyball ...

bitte schauen Sie auf unsere Homepage ...

www.turnverein-niederwoellstadt.de