

## Kontakt



### TSV Waldenbuch 1891 e.V.

Echterdinger Strasse 81

71111 Waldenbuch

T 07157 276 18

tsv-waldenbuch.de

### Claudia Schneider

info@tsv-waldenbuch.de



**Gesundheit, Bewegung,  
Fitness, Spaß**

[aktiv-bw.de](http://aktiv-bw.de)

Gefördert durch das  
Bundesministerium des  
Innern im Rahmen  
des Bundesprogramms  
„Zusammenhalt durch  
Teilhabe“.



Gefördert durch:  
 Bundesministerium  
des Innern  
aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**STB**   
SCHWÄBISCHER  
TURNERBUND

**IB**

## Regelmäßiges Kursangebot nur für Frauen

Bewegung ist gut für Körper und Seele. Bei uns im Turn- und Sportverein Waldenbuch stehen Bewegung und Gemeinschaft an erster Stelle. Am 25.01.2017 startet ein Gymnastik- und Fitnessangebot nur für Frauen. Besonders angesprochen sind Frauen mit muslimischem Glauben und Frauen aus arabischen Ländern. Der Kurs bietet Übungen zur Kräftigung und Entspannung. **Jeden Mittwoch von 11 bis 12 Uhr im TSV-Gymnastikraum, Echterdinger Str. 81 in Waldenbuch.** Erster Kurstag ist der **25.01.2017**. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

## Pêşnîyara Kursên Perwerdehîyê tenê ji bo Jinan li TSV Waldenbuch

Livîn ji bo leş û canê mirov, bi mifa ye. Di civata gîmnastîk û spora Waldenbuch, livîn û pêwendî ji bo me sereke ye. Di roja 25.01.2017, kursek gîmnastîkê û leşsazî tenê ji bo jinan birêve diçe. Bi taybet em ji jinên Misilman û jinên Welatên Erebi ji dil daxwaza beşdarbûnê dikin. Ev kurse hinek sporan ji bo bihêz kirin û endamên leş û aramîya damaran radest dike. **Her Çarşem ji demjimêr 11.00 heta 12.00 di navenda Spora TSV, bi navnîşana Echterdinger Str. 81 di Waldenbuch.** Ev kurse di roja **25.01.2017** da destpê dike. Hûn dikarin hertim beşdarîya me bikin.

## دورات منتظمة للنساء فقط في نادي الجمباز و الرياضة في فالدينبوخ (TSV)

الحركة مفيدة للجسم و الروح. الحركة و المشاركة لهما أهمية كبرى لدينا في نادي الجمباز و الرياضة في فالدينبوخ. تبدأ في 2017/1/25 دورة تمارين و لياقة للنساء فقط. الدورة موجهة بالدرجة الأولى للنساء المسلمات و العربيات. تقدم الدورة تمارينات للتقوية و الاسترخاء. كل يوم أربعاء من الساعة 11 إلى 12 في غرفة تمارينات نادي الجمباز و الرياضة. إيشتريدينغر شتراسه 81 (Echterdinger Str. 81) في فالدينبوخ. تبدأ الدورة بتاريخ 2017/1/25. و يمكن الالتحاق بالدورة في أي وقت.



Machen Sie mit!  
Ihre Kursleiterin Claudia Schneider

Werin û beşdar bin!  
Rahênerê hînkerê we Klauđia Şneider  
(Claudia Schneider)

شاركونا!  
مشرفة الدورة كلاوديا شنايدر