



Mitglied werden!

Da mach ich mit!

Sport

Spaß

Spiel

**Über 70 Sportarten
in 20 Abteilungen!**

Freunde



TG HANAU

überraschend vielseitig

www.tg-hanau.de  

Wir freuen uns auf euch!



Rüdiger Art,
Präsident TG Hanau

Herzlich willkommen beim größten und ältesten Breitensportverein in Hanau. Auf den nächsten Seiten stellen wir euch unser umfangreiches Sportangebot vor. Lasst euch überraschen von den vielfältigen Angeboten und dem breiten Spektrum an sportlichen Aktivitäten. Da ist für jeden etwas dabei. Wir freuen uns auf euch!

Euer

Rüdiger Art / Präsident

www.tg-hanau.de



Gute Gründe für unseren Verein!



- **vielseitig** – Von A wie Aikido bis Z wie Zumba. Bei über 70 Sportarten ist für jeden etwas dabei.
- **sportlich** – Ob Leistungs- oder Freizeitsport – du entscheidest und wählst aus einer Vielzahl von Möglichkeiten das aus, was gerade zu dir passt.
- **menschlich** – Gemeinschaft und Geselligkeit mit jeder Menge Spaß und Freude während und nach dem Sport werden bei uns großgeschrieben.
- **modern** – Aktuelle Trendsportarten, qualifizierte und motivierte Übungsleiter und ein breites Sportangebot – lasst euch überraschen!

Menschen in der TG Hanau

Sport verbindet, schafft Freundschaften und stärkt die Gemeinschaft. Ob Freizeit- oder Leistungssport – die Angebote in der TGH sind vielfältig und abwechslungsreich und erfreuen sich großer Beliebtheit. Das sagen unsere Mitglieder:

Gruppen anleiten macht Spaß

„Es ist schön, meine Liebe zur Sportart nun auf ganz andere Weise mit anderen teilen zu können und mich über den Spaß zu freuen, den die Kleinen jede Woche aufs Neue im Training haben.“



Kankou Müller **Übungsleiterin Leichtathletik**

Das Training ist hochwertig, professionell und familiär.

„Ich bin seit 2007 in der Boxabteilung der TG Hanau. Ich habe immer eine Sportart gesucht, die mich richtig auspowert. Da ist Boxen genau das Richtige und vor allem steigert es dein Selbstvertrauen. Ich fühle mich sehr wohl bei der TG Hanau.“

Sarah Bormann **Boxweltmeisterin**



Fit im Alter

„Ich bin mit großer Begeisterung seit 65 Jahren Mitglied der TG Hanau. Früher gab es längst nicht diese Vielfalt an Sportangeboten für Jung und Alt wie heute. Die Möglichkeiten zur Inklusion und Migration bietet zur Zeit im Raum Hanau nur die TGH.“

Christa Seibel **Vereinsmitglied seit 1966**



Der neue TGH Sportcampus

Eröffnung
2023/24



Unser neues Trainingsgelände

Der Start des Sporthallen-Neubaus und die Umgestaltung der Außenanlage werden ab dem ersten Quartal 2022 erwartet.

Der Sportcampus wird das Sportstättenangebot in Hanau deutlich verbessern und die TGH als den größten Breitensportverein der Region besonders ins Blickfeld rücken. Am 11. Oktober 2021 wurden die letzten Unterlagen zum Bauantrag des Außensportgeländes auf der Jula-Hof-Sportanlage beim Bauamt eingereicht.



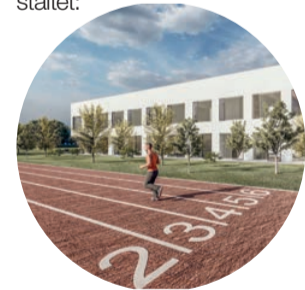
Aktuelle Herausforderungen

Um den geplanten Kostenrahmen sicher einhalten zu können, wurde die Ausschreibung der Gewerke um 3 Monate verschoben. Viele Lieferanten haben coronabedingt Lieferengpässe und daraus resultierende Planungsunsicherheiten. Mitte Dezember sind die Angebote der großen Gewerke eingetroffen. In den nächsten Wochen wird sich zeigen, ob ein Neubau der Sporthalle trotz ständig steigender Kosten zu realisieren sein wird. Den Grundstein dazu hat die Projektgruppe in vielen ehrenamtlich geleisteten Stunden gelegt.

2022 verspricht sehr spannend zu werden. Wir sind zuversichtlich und hoffen, dass wir unser Ziel realisieren und mit dem Neubau wie geplant beginnen können.

Das erwartet Sie auf dem neuen Sportcampus

2023 soll der Sportcampus fertiggestellt sein und die städtische Jahnhalle in der Innenstadt ersetzen. Neben dem Neubau der Halle wird auch die Außenanlage am Philipp-August-Schleißner-Weg umfangreich umgestaltet:



Die Beachanlage wird erweitert, die Bogensportanlage optimiert, die Tennisplätze erneuert. Rund um das Gelände führt eine Waldbodenbahn, die Leichtathleten erhalten eine Kunststoff-Laufbahn, weiterhin werden Anlagen für Hoch-, Weit- und Dreisprung und eine Wurfanlage gebaut.

> Sport verein(t) Hanau – Statement gegen Ausgrenzung, Hass und Intoleranz

Den 1. Gedenktag zum Anschlag vom 19. Februar 2020 in Hanau nahmen führende Sportvereine der Stadt zum Anlass, ihre Wertevorstellung für den Sport in Hanau einer breiten Stadtgesellschaft ins Bewusstsein zu bringen. Mit dem für diesen Termin gemeinsam entwickelten Motto „Sport verein(t) Hanau“ wollen Hanauer Sportler ein dauerhaftes Statement setzen gegen Ausgrenzung, Hass und Intoleranz.

Sportler und Sportvereine sind ein wichtiger Eckpfeiler bei der

Integration aller Bürger in die Stadtgesellschaft und Vorbilder für ein friedvolles und von gegenseitigem Respekt geprägtes Zusammenleben.

Im Sport zählt einzig der sportliche Wettstreit – nicht die Religion, Hautfarbe oder Herkunft. Dafür engagieren sich tagtäglich viele Trainer und Übungsleiter in den Vereinen und vermitteln vor allem auch jungen Menschen die Grundlagen für ein faires, gleichberechtigtes Miteinander.



Sport und Spaß für Kinder und Jugendliche in jedem Alter!

Hier seid ihr richtig! Die TG Hanau bietet mit 20 Abteilungen und über 70 Sportarten ein überraschend vielseitiges Sportangebot. Unsere Übungsleiter sorgen täglich für abwechslungsreiche und moderne Kurse – darunter viele Trendsportarten. Da sind jeden Tag Spaß und Action garantiert.

Kinder & Jugend

Im Sportverein fürs Leben lernen

Kinder lieben es, neue Dinge auszuprobieren. Um sie in jungen Jahren für Sport zu begeistern, bedarf es meist nicht viel an Motivation. Spaß an der Bewegung steht an erster Stelle. Die TGH unterstützt mit ihrem umfangreichen Angebot bereits die Jüngsten darin, den Grundstein für ein aktives Leben zu legen.



Kinder stark machen

Der Sport fördert Kompetenzen in vielen Bereichen – von sozialer Kompetenz, körperlicher Leistungsfähigkeit, Teamgeist, Fairness bis hin zu gestärktem Selbstbewusstsein. Als Eltern könnt ihr euer Kind dabei unterstützen, mit Freude regelmäßig Sport zu treiben.

Persönliche Entwicklung stärken

Mit unseren abwechslungsreichen Sportangeboten können Kinder spielerisch herausfinden, was ihnen Spaß macht und welche Sportart ihnen besonders gut liegt. Bevor man sich auf einen Kurs festlegt, gibt es Probestunden. So können die Kinder sowohl die Sportart als auch den jeweiligen Trainer und die Umgebung genauer kennenlernen.



Sport-Frühförderung für die Kleinsten

Schon die Kleinsten genießen bei uns Spiel und Spaß. Im Krabbeltreff treffen sich Kinder im Alter zwischen 6 und 24 Monaten. Das Eltern- und Kindturnen bieten wir bereits für Kinder ab 2 Jahren an. Unser Turnangebot ist sehr umfangreich und umfasst neben dem klassischen Breitensport auch Leistungsgruppen für Mäd-

chen und Jungen bis ins Erwachsenenalter.

Viele weitere Sportgruppen sind bereits für die Kleinsten geöffnet: Yoga-Kids, Baby-Schwimmen, Jumping-Kids, Gymnastik für Kinder, Basketball, Cheerleading oder auch Rope-Skipping.

Ganzheitliche Förderung der Entwicklung

Unsere integrative Sportgruppe besteht seit mehr als 15 Jahren. Junge Menschen im Alter zwischen 12 und 17 Jahren haben bei uns die Möglichkeit, sich sportlich im Verein zu betätigen und sich weiterzuentwickeln. Das Motto lautet: Spiel, Sport und Spaß! Auf dem Programm stehen Ballsport, Gymnastik, Leichtathletik, Turnen, Elemente aus der Psychomotorik und vieles



mehr. Außerdem veranstalten wir kleine Wettkampfspielchen, jedoch ohne jeglichen Leistungsdruck.

Vielfältige Sportarten für Kinder und Jugendliche

- Krabbeltreff
- Purzelgruppe
- Yoga-Kids
- Gymnastik für Kinder
- Integrations-Sport
- Jumping-Kids
- Rope Skipping
- Cheerleading
- Handball
- Tischtennis
- Basketball
- Turnen

Alle Informationen und weitere Angebote im Web (tg-hanau.de) und in der App.

Ausgewählte Tipps für kleine Sportler

ab 5 Jahre



Yoga Kids

Sonnengruß und Namasté

Feste Bewegungsabläufe und mal „in-sich-hineinhören“. Yoga hilft den Kindern beim Entspannen und stärkt immens Konzentrationsfähigkeit und Körperbeherrschung.

Kontakt Yeli Keppke, gymfit@tg-hanau.de

2 – 4 Jahre



Purzelgruppe

Bewegungsspiele für Kinder

Singen, spielen, hüpfen und nach Herzenslust austoben. Dabei wird die gesamtmotorische Entwicklung gefördert und unbewusst der soziale Umgang mit anderen Kindern trainiert.

Kontakt Gosia Stepski, gymfit@tg-hanau.de

6 – 8 Jahre



Fit Kids

Fit halten wie die Großen

Mit lustigen Spielen und Gymnastik trainieren die Kids spielerisch Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Im Vordergrund stehen immer Freude an der Bewegung und Spaß in der Gemeinschaft.

Kontakt Monika Seidel, gymfit@tg-hanau.de

ab 6 Monate



Krabbeltreff „Die Windelflitzer“

Spiel- und Spaßstunde für Eltern mit Babys & Kleinkindern bis 2 Jahre

Rutsche, Bällebad & Co. warten auf den Nachwuchs. Ziel des Kurses: Lernen zu teilen, zusammen zu spielen und die Neugier auf Kontakte und das Zusammentreffen mit anderen Babys und Kleinkindern zu fördern.

Kontakt Gosia Stepski, Monika Seidel, gymfit@tg-hanau.de

ab 7 Jahre



Cheerleading

Eine bunte Show mit Akrobatik

Unsere jüngsten Cheerleader die „BnG Glimmer“ freuen sich über jeden Zuwachs. Das Training ist vielseitig – mit viel Tanz, Akrobatik und vor allem Spaß werden die Kinder spielerisch mit den Grundlagen des Cheerleadings vertraut gemacht. Teamgeist steht an erster Stelle, denn nur so können gemeinsam große Erfolge erzielt werden.

Kontakt Thomas Prinz, cheerleading@tg-hanau.de

ab 10 Jahre



Tischtennis

Für kreative Köpfe

Tischtennis ist super für die Beweglichkeit, das Reaktionsvermögen und die Konzentration. Es schult die Hand-Augen-Koordination und es gibt jede Menge Techniken und Besonderheiten, die erlernt werden können. Dazu kommen die Spielvarianten wie Einzel oder Doppel und spannende Tischtennisspiele.

Kontakt Kai Fattah, tischtennis@tg-hanau.de

TG Hanau – das volle Programm: Über



Familienprogramm



Fit & gesund



Turn-Sport

Familien & Kinder

Von Anfang an gut aufgehoben, Familienfreundlichkeit wird in der TGH großgeschrieben

Babys können bereits ab 6 Monaten die ersten Freundschaften schließen. Kindern und Jugendlichen steht ein reichhaltiges Freizeit- und Bewegungsangebot zur Verfügung.

Kleinkinderschwimmen

Wasser erleben und kennenlernen

Babys ab 3 Monaten lernen bei uns das Element Wasser spielerisch kennen. Wir legen die Grundlagen für Frühschwimmerabzeichen und Seepferdchen.

kinderschwimmen@tg-hanau.de

Kinder-Aerobic

Bewegung statt Video-Games und ruckzuck fit sein

Musik an und schon steht der Bewegungsschalter bei den Kindern auf „go“. Vorwärts, rückwärts, seitwärts – mit coolen Schritten ein bisschen auspowern und hin und wieder für eine kleine Aufführung proben.

gymfit@tg-hanau.de

Jumping-Kids

Gelenkschonend und schweißtreibend

Wer schafft es schon, auf einem Trampolin nicht zu springen! Der Förderung der Bewegungsvielfalt und dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder sind keine Grenzen gesetzt. Die Moves auf dem Mini-Trampolin sorgen für eine Verbesserung der Sprungkraft und der Balance. Mit der richtigen Musik sind die kleinen Choreographien ganz schnell einstudiert.

gymfit@tg-hanau.de

Turnen für die Kleinsten

Eltern- und Kindturnen, Kleinkinderturnen und Kinderturnen



Früh übt sich! Ab 2 Jahren legt das Eltern- und Kindturnen die Grundlagen für Motorik und Beweglichkeit. Das Kleinkinderturnen im Alter von 3 Jahren baut darauf auf. Ab 4 Jahren startet unser Kinderturnen. Mit kindgerechten Übungen vermitteln wir den Kindern spielerisch Spaß und Freude an der Bewegung.

turnen@tg-hanau.de

Purzelgruppe

Bewegungsspiele für Kinder

Singen, spielen, hüpfen und nach Herzenslust austoben. Die gesamtmotorische Entwicklung wird gefördert, genauso der soziale Umgang mit anderen Kindern.

gymfit@tg-hanau.de

Fit Kids

Fit halten wie die Großen

Mit lustigen Spielen u. Gymnastik trainieren die Kids spielerisch Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination.

gymfit@tg-hanau.de

Gymnastik & Fitness

Fitness für die ganze Familie – dem Alter sind keine Grenzen gesetzt

Sport muss Spaß machen. Deshalb ist ein altersgerechtes Trainingsprogramm wichtig: für die Kids mit Austob-Effekt, zum Auspowern im Fitness-Bereich und etwas langsamer, wenn auch nicht weniger anstrengend mit Funktionstraining im Gymnastikbereich.

Unsere Kursangebote

Vielseitiges Trainingsprogramm, täglich von Montag bis Samstag

Für die frühen Sport-Vögel starten die ersten Kurse schon morgens um 09:00 Uhr. Das Nachmittagsangebot passt perfekt für die „Bequem-Starter“ oder Berufstätigen und für die Nachtschwärmer geht es abends bis nach 20:00 Uhr

Über 50 Kursangebote pro Woche

Klassiker

- Yoga
- Pilates
- Bauch-Beine-Po
- Bodyworkout
- Rückenfitness
- Functional Training
- Gymnastik-Mix
- Fitness für Männer
- Walking

Gut für Senioren geeignet

- Fit bis ins hohe Alter
- Spaziergeh-Gruppe
- Fit und aktiv 60+ / 70+
- Fitness für den Kopf

- **Gesundheitssport** kostenpflichtige Kurse (TGH-Mitglieder zahlen weniger!)



TGH Kursplan

Was findet wann mit welchem Trainer statt und in welcher Halle ist mein Kurs?

Für den perfekten Überblick sorgt der TGH-Kursplan der Gymnastik- und Fitnessabteilung.

Mindestens zweimal jährlich erfolgt ein Update. Alle Veränderungen werden zeitnah auf der Homepage aktualisiert.

Dort findet man zusätzlich Infos zu den Kursinhalten und die noch verfügbaren Plätze.

Im Geschäftszimmer anfordern, auf tg-hanau.de/gymnastik-und-fitness runterladen oder im Download auf der TGH-App.

Gesundheitssport

Haltung und Bewegung – das A und O für einen gesunden Körper



Die Muskulatur lockern und kräftigen, die Körperwahrnehmung fördern, Gleichgewichtssinn und Koordination schulen, mit Entspannungs- und Atemübungen für Ausgeglichenheit sorgen. Das sind die Trainingsgrundlagen im Gesundheitssport.

Die Kurse finden zu festen Terminen statt und sind anmelde- und kostenpflichtig.

Infos und Anmeldung: info@tg-hanau.de

Turnen & Akrobatik

Turnen in der TGH hat Tradition und bietet ein vielseitiges Angebot

Unser vielseitiges Turn- und Akrobatik-Angebot hat für jeden Geschmack etwas zu bieten – wie Boden- oder Geräteturnen, akrobatische Figuren, Choreographie und Tanzelemente.

Turnen

Für Jung und Alt das passende Angebot

Ob anspruchsvolle Freizeitbeschäftigung oder Leistungssport – unsere Turnabteilung bietet vielfältige Möglichkeiten für alle Altersklassen.

turnen@tg-hanau.de

Rope Skipping

Geschicklichkeit, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit



Gesprungen wird zu lauten, dynamischen Beats. Schnelle Koordination, akrobatische Stunts und ausgefeiltes Teamwork bieten viel Abwechslung.

turnen@tg-hanau.de

Cheerleading

Herzlich willkommen bei den Blaze'n Glory Cheerleadern



Du tanzt gerne und kannst dir Schritte, Bewegungen und Abläufe gut merken? Du bist ein Teamplayer und hast Spaß an Auftritten? Dann bist du bei uns genau richtig.

cheerleading@tg-hanau.de

Integrations-Sport

Ganzheitliche Entwicklungsförderung in gemischten Gruppen



Geistig behinderte und beeinträchtigte Kinder im Alter zwischen 12 und 17 Jahren werden durch Sport gefördert und haben Spaß miteinander.

turnen@tg-hanau.de

70 Sportangebote in 20 Abteilungen!



**Teamgeist
spüren**



**Eigene
Ziele**



**Kraft-
voll**

Ball & Mannschaft

Ins Tor, übers Netz oder in den Korb – hier steht der Ball im Mittelpunkt, du kannst ihn spielen

Ballsport hat in der TGH eine lange Tradition. Ob Freizeit- oder Wettkampfsport – unser vielseitiges Angebot steht allen Altersgruppen offen. Gemeinsam trainieren, Spaß haben und Erfolge feiern – komm vorbei und werde Teil unserer Teams.



Badminton

Beliebter Trendsport

Jedes Training ist ein intensives Cardiotraining. Trainiert werden Arme, Beine, Brust, Bauch und Rücken. Ständiges Springen und Bewegen machen dich top fit!

badminton@tg-hanau.de



Hockey

Immer am Ball bleiben! Gefragt sind Reaktionsvermögen und Geschicklichkeit

Hockey ist beliebt bei Jung und Alt, schult Athletik, Technik und Konzentration. Ein toller Teamsport.

hockey@tg-hanau.de



Handball

Lust auf eine dynamische Sportart mit viel Action? Dann leg los in unserem Team

Handball ist eine sehr abwechslungsreiche Sportart, bei der viele Tore fallen. Erlerne unterschiedliche Wurftechniken, Dribblings und schnelle Spielzüge.

handball@tg-hanau.de



Tennis

Vielseitiger Fitness-Sport und Erlebnisfaktor für jede Altersklasse

Wer sich beim Tennis auspowert, tut seinem Körper Gutes: Laufen, Schläger schwingen und den Gegner über den Platz hetzen fordern Kondition und Köpfechen.

tennis@tg-hanau.de



Tischtennis

Für kreative Köpfe mit Spaß an schnellen Ballwechseln, Hochspannung garantiert



Ob Einzel oder Doppel – das schnelle Spiel erfordert Beweglichkeit, Reaktionsvermögen und Konzentration.

tischtennis@tg-hanau.de



Volleyball

Trendsport mit Fun-Garantie

Springen, laufen, hechten und baggern. Volleyball schult deine Schnelligkeit und Kraft. Ob Wettkampf- oder Freizeitsport – wir freuen uns über neue Gesichter.

volleyball@tg-hanau.de



Basketball

Teamspirit, mächtige Blocks und spektakuläre Dunkings

Du hast Lust auf Dribblings, Tricks und leidenschaftlichen Teamspirit? Dann komm zum Training vorbei, wir freuen uns auf dich!

basketball@tg-hanau.de

Individualsport

Fordere dich selbst mit etwas Neuem, deiner Individualität sind keine Grenzen gesetzt

Ob Bogensport oder Wandern, Fechten oder Schwimmen – hier kannst du dir deine ganz persönlichen Ziele stecken und an deiner Performance arbeiten. Die TGH bietet abwechslungsreiche Sportarten und ein starkes Miteinander.



Fechten

Körperlich und geistig top fit

Die Kunst des Fechtens liegt im Kopf: Strategie, Taktik und Intuition werden gefördert, der gesamte Körper trainiert. Wir freuen uns über neue Mitglieder!

fechten@tg-hanau.de



Bogensport

Unsere Bogensport-Familie freut sich auf dich

Ob Anfänger oder Profi, wir haben für jeden den richtigen Bogen. Du willst Selbstbewusstsein und Körperhaltung verbessern? Dann komm gerne vorbei!

bogensport@tg-hanau.de



Leichtathletik

Allrounder aufgepasst! Hier könnt ihr eure Vielseitigkeit unter Beweis stellen

Du liebst abwechslungsreiches Training und möchtest verschiedene Disziplinen testen? Ob Kinder, Jugend- oder Erwachsenenentraining – du bist herzlich willkommen.

leichtathletik@tg-hanau.de



Wandern

Geselligkeit & Bewegung an der frischen Luft

Hier ist die ganze Familie herzlich willkommen. Wir treffen uns einmal im Monat bei fast jedem Wetter zu gut vorbereiteten Wanderungen. Spaß garantiert.

wandern@tg-hanau.de



Ski

Fit werden für Ski, Sport, Freizeit & Alltag

Bereite dich mit uns auf die Ski- und Wintersaison vor. Auch wenn du nicht Ski fährst, aber Spaß an Fitness und Bewegung hast, bist du herzlich willkommen.

ski@tg-hanau.de



Triathlon

Vom Ironman bis zum Jedermann – Interessenten sind herzlich willkommen

Du entwickelst Ausdauer, Kraft und Koordination und bist oft an der frischen Luft unterwegs, wir freuen uns über jedes neue Gesicht.

triathlon@tg-hanau.de



Schwimmen

Du hast Spaß im Wasser, dann bist du bei uns genau richtig

Ob Klein oder Groß, Anfänger oder Profi – unsere Schwimmabteilung hat für jeden etwas zu bieten und freut sich auch über Unterstützung im Trainingsbereich.

schwimmen@tg-hanau.de



Tanzen

Musik, Rhythmus und Freude an der Bewegung in herzlicher Atmosphäre

Für erwachsene Vereinsmitglieder aller Abteilungen, die sich gerne ohne Turnierstress im geselligen Kreis tänzerisch betätigen wollen. Paar-Teilnahme erwünscht.

tanzen@tg-hanau.de

Kampfsport

Die Lehren der Kampfkünste und des Kampfsports sind vielseitig und inspirierend und können im Alltag eingesetzt werden

Konflikte vermeiden oder gewaltlos lösen und in brenzligen Situationen angemessen reagieren: Die Kampfkunst lehrt dich, nicht nur deinen Körper, sondern vor allem deinen Geist zu trainieren.



Aikido

Für Liebhaber komplexer Bewegungsabläufe und ästhetischer Ansprüche

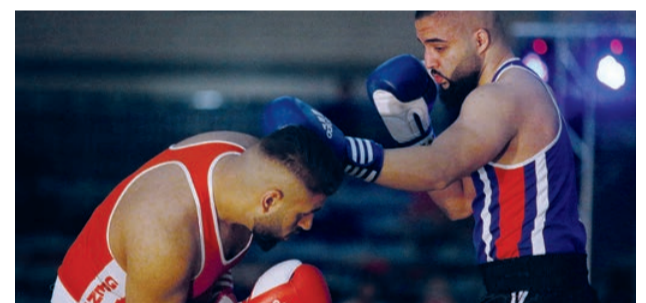
Geschicklichkeit, Beweglichkeit und das intelligente, präzise Einsetzen der vorhandenen Kräfte – das ist die japanische Kampfkunst Aikido.

sv.kampfsport@tg-hanau.de



Boxen

Boxen wie Sarah Bormann, hier lernst du wie es geht



Du arbeitest am Boxsack, hast Übungseinheiten an den Prätzen und verbesserst deine Gesamtfitness und Koordination. Wir freuen uns auf Interessierte!

boxen@tg-hanau.de



Ju-Jitsu

Moderne Selbstverteidigung für jede Altersgruppe



Ju-Jitsu ist ein vielseitiges und flexibles Kampfsportsystem mit Elementen aus Judo, Karate und Aikido. Unser Motto lautet: Mit SICHERHEIT Lebensgefühl.

sv.kampfsport@tg-hanau.de



Hapkido

Trainiert den Körper und macht stark fürs Leben



Die südkoreanische Selbstverteidigungskunst übt dich in Harmonie von Körper und Geist. Es gibt Tritte, Schläge, Würfe, Hebel, Atemtechniken und vieles mehr zu erlernen.

sv.kampfsport@tg-hanau.de



Basketball

Dribblings, Tricks und Passes



Du liebst Körpereinsatz und Geschicklichkeit, bist reaktionsfreudig und hast Spaß an mitreißendem Teamspirit?

Dann bist du bei uns richtig. Lass dich begeistern von unserer packenden Stimmung und dem temporeichen Spiel.

Vielleitige Fähigkeiten

Du lernst wichtige Kompetenzen wie Teamfähigkeit, Durchsetzungsvermögen und Kommunikationsfähigkeit. Schon von klein auf können Kinder und Jugendliche bei

uns das Spiel mit dem roten Ball kennenlernen und sich von Breitensportgruppen bis hin zu unseren Leistungsmannschaften der Oberligen und Jugend Basketball Bundesliga weiterentwickeln.

Bambini Training

Für 5-6 Jährige bieten wir Mini-Training an. Mit lustigen Spielen wird spielerisch Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination trainiert.

Damenbasketball mit Power für Hanau

In der U12 starten die Mädels

mit Spiel und Spaß ins Training. Dabei lernen sie neue Freundinnen kennen und wachsen als Team zusammen. Ab der U14 erhalten sie eine professionelle Ausbildung bei einem A-Lehrertrainer. Die U16 sammelt bereits Erfahrung im Ligabetrieb. Die White Wings Girls spielen in der zweithöchsten Liga in Hessen.

Tipp! Kostenloser Eintritt zu Heimspielen in der ProB

Alle Mitglieder der TG Hanau können kostenlos die Heimspiele der 2. Basketball Bundesliga ProB Süd besuchen.

Wir freuen uns, euch in der Main-Kinzig-Halle begrüßen zu dürfen und hoffen auf eure lautstarke Unterstützung.

Kontakt: André Praschak
basketball@tg-hanau.de

Schiedsrichter gesucht!



Bist du an einer Ausbildung als Schiedsrichter interessiert? Auch das kannst du bei uns lernen! Damit wird nicht nur Selbstbewusstsein, sondern auch Verantwortungsbewusstsein und Mut gefördert.

Melde dich direkt bei unserem Schiedsrichterwart der Basketballabteilung, Imran Uyar.
basketball@tg-hanau.de



Badminton

Mit über 400 km/h übers Netz



Badminton gilt als schnellste Ballsportart der Welt und freut sich wachsender Beliebtheit.

Neben dem reinen Wettkampfsport ist auch ein breites Angebot für Hobbyspieler vorhanden.

Verschärftes Tempo

Hart geschlagene Angriffsbälle, präzises Spiel am Netz und angetäuschte Finten sind ebenso wichtig wie taktisches Geschick, eine gute Konzentrationsfähigkeit, hohe Ausdauer, allgemeine körperliche Fitness und schnelle Reflexe.

Spannende Tricks

Du kannst auch spannende Tricks wie den Back-Shot oder den Back-Hand-Smash lernen.



Es kann sowohl als Einzel als auch als Doppel oder Mixed gespielt werden.

Super Fitness

Badminton eignet sich bestens, etwas für die Gesundheit zu tun, Spaß zu haben und nette Leute jeden Alters kennenzulernen. Wir freuen uns, auch dich bald begrüßen zu dürfen!

Kontakt: Marco Just
badminton@tg-hanau.de



Volleyball

Emotionen pur



Volleyball ist die meistgespielte Mannschaftssportart der Welt. Jeder hat es schon einmal gespielt, ob in der Schule oder am Strand.

In unserem Verein findest du qualifizierte Trainer und Übungsleiter, die Volleyball-begeisterte von 6 bis 76 Jahren generationenübergreifend und generationenverbindend im Sport vereinen. Auch nach ihrer aktiven Karriere haben wir viele begeisterte Sportler, die im Bereich Volleyball für die Abteilung da sind und ehrenamtlich mitarbeiten.

Gemeinsam Erfolge feiern
Spannende Spieltage, der Aufstieg unserer ersten Herrenmannschaft zurück in die Regionalliga, den Klassenerhalt der ersten Damen und zweiten Herren in der Bezirksoberliga, die verpassten Aufstiege oder auch nur die gewonnenen Spiele, all das wird zusammen gelebt und die Erfolge aller Mannschaften gefeiert.

Getreu dem Motto: „Im Verein ist Sport am schönsten!“ freuen wir uns, wenn du zum Schnuppertraining kommst.

Kontakt: Niki Grabowski
volleyball@tg-hanau.de



Tennis

Spiel, Satz und Sieg

Das Tennisangebot der TG Hanau bietet Spielmöglichkeiten für jede Altersklasse. Kinder, Jugendliche und Erwachsene können sowohl private Einzeltrainings- als auch Gruppentrainingsstunden nehmen.

Bestmögliche Förderung
Um dir den bestmöglichen Rahmen zu bieten, besprechen wir deine persönliche Situation und deine Erwartungen bezüglich des Tennistrainings und finden gemeinsam die optimale Lösung.



Im Einzeltraining erzielst du den schnellstmöglichen Erfolg, da der Trainer sich vollkommen auf dich konzentrieren kann. Im Gruppentraining trainierst du in einer Gruppe mit anderen Teilnehmern, die das gleiche Spielniveau haben wie du.

Top qualifizierte Trainer

Unser top qualifiziertes Trainerteam (B- und C-Trainer-Lizenz) sorgt für Übungseinheiten, die sehr effektiv sind und bei denen auf individuelle Stärken und Schwächen eingegangen wird. Du bist immer aktiv, hast professionelle Unterstützung und lernst direkt neue Leute kennen, mit denen du auch außerhalb der Trainingsstunden auf dem Platz ein paar Bälle schlagen kannst.

Kontakt: Sven Rügner
tennis@tg-hanau.de



Handball

Vom Mini zum Superstar



4 bis 6 Jahre sind sie alt – unsere Minis und es ist uns eine große Freude, spielerisch die Grundlagen für einen guten Bewegungsablauf zu legen.

Abwechslung garantiert

Die jungen Sportler lernen den Umgang mit unterschiedlichen Spielgeräten, machen Fangspiele, werfen unterschiedliche Bälle, balancieren auch mal einen Luftballon auf der Fingerspitze und haben jede Menge Spaß.

Das Training ermöglicht einen fließenden Übergang vom Kinderturnen zum Ballsport und hier insbesondere zum Handball.

Jederzeit mittrainieren

Wir freuen uns über jeden Neueinsteiger und gerne dürfen Freunde oder Klassenkameraden mitgebracht werden. Wir treffen uns montags von 17:00 bis 18:15 Uhr in der Jahnhalle, Jahnstraße 3 in Hanau.

Kontakt: Melli Horst
handball@tg-hanau.de



Krabbeltreff „Die Windelflitzer“ Für Eltern und Kleinkinder

Über Bewegung und Sinneswahrnehmung erobern sich Babys ihre Welt. Wir möchten den Kindern die ersten sozialen Kontakte zu Gleichaltrigen ermöglichen.



Spielerisches Miteinander
Die Begegnung in der Gruppe regt zum Bewegen an und fördert die Motorik von klein auf. So kann das gemeinsame Spielen entdeckt und mit viel

Neugier erste Kontakte zu anderen Kindern geknüpft werden. Gemeinsam singen wir Lieder und lernen kleine Fingerspiele. Spannend wird es für die Kleinen beim Erobern verschiedener Spiele, beim Klettern über Matten, das erste Mal Rutschen oder beim Eintauchen und Schwimmen im Bällebad. Der Kurs fördert den Entdeckerdrang, das Erleben der eigenen Beweglichkeit und die Neugier auf Neues sowie soziale Kontakte zu anderen Kindern.

Die Altersgruppe liegt zwischen 6 und 24 Monaten. Pro Krabbeltreff-Besuch berechnen wir 2,50 Euro – eine Mitgliedschaft ist nicht erforderlich.

Monika Seidel, Gosia Stepski
gymfit@tg-hanau.de



Cheerleading

Showtanz trifft Akrobatik

Seit 2002 sind die Blaze'n Glory Cheerleader fester Bestandteil der TG Hanau.

Auf vielen Veranstaltungen der TGH oder bei den White Wings und anderen Events kannst du unsere Teams sehen.

Mehr als Tanzen

Du tanzt gerne und kannst dir Schritte, Bewegungen und Programmabläufe gut merken? Dann sind die Blaze'n Glory Cheerleader genau das Richtige für dich. Bereits ab 7 Jahren kannst du bei den Peewees trainieren, von 11-17 Jahren bei den Juniors. Die Seniors starten ab 16 Jahren und die Gruppe Dance ist für alle



Altersklassen geöffnet. Wer also mehr als nur tanzen möchte, ist bei uns bestens aufgehoben. Wir sind eine große Familie und freuen uns über jedes neue Gesicht. Komm doch einfach mal zum Schnuppertraining!

Kontakt: Thomas Prinz,
cheerleading@tg-hanau.de



Ski

Reinschnuppern und loslegen

Unser Trainingsmotto lautet „Abwechslung“, denn bei uns bekommst du das Gesamtpaket.

Nicht aus der Puste kommen

Schweißtreibendes Zirkeltraining, anspruchsvolles Intervalltraining, dynamische Schnellkraftverbesserung und funktionelle Gymnastik – in Kombination mit Dehnung und Entspannung.

Wir sind eine lockere Trainingsgruppe, die Spaß an sportlicher Aktivität hat. Unsere Trainingsinhalte richten sich an alle sportlich interessierten Menschen – auch wenn sie nicht Ski fahren.

Wir freuen uns, wenn du zu unseren Trainingsabenden vorbeikommst. Wir trainieren jeden Montag in der Jahnhalle, Jahnstraße 3 (Große Sporthalle) von 20:00 Uhr bis 21:15 Uhr.



Kontakt: Klaus Kraushaar
ski@tg-hanau.de

Bogensport Entdecke die Vielfalt des Bogensports



Wenn du wissen willst, wie abwechslungsreich unser Sport ist und wie du in unserer Bogensportfamilie dein Selbstbewusstsein stärken und dir neue Fähigkeiten aneignen kannst, dann bist du bei uns genau richtig.

Denn hier zählt nicht nur die reine Muskelkraft – wir machen dich auch mental fit.

Kostenlose Schnuppertage
Damit du uns kennenlernen und den Bogen ausprobieren kannst, bieten wir kostenlose Schnuppertage speziell für Jugendliche ab 14 Jahren an. Das

Schnuppertraining findet in der Jahnhalle, Jahnstraße 3 in Hanau statt.

• **Für Jungs:**

Am 23. Januar zwischen 14 und 18 Uhr

• **Für Mädchen:**

Am 6. Februar zwischen 14 und 18 Uhr

Sicherheit steht bei uns an erster Stelle, deshalb ist es wichtig, dass du mindestens 14 Jahre alt bist. Wir achten genauestens darauf, dass jeder auf dem Platz den Bogen als Sportgerät sieht und sich an alle Regeln hält.

Selbstbewusstsein und Durchhaltevermögen

Durch unser Training wirst du deine innere und äußere Haltung stärken, mehr Konzentration erlangen sowie Durchhaltevermögen und Selbstbewusstsein stärken. Und das alles mit viel Spaß und Freude an frischer Luft (außer im Winter natürlich;) und in deinem eigenen Tempo. Wir freuen uns, wenn du uns kennenlernen möchtest!



Kontakt: Jeannette Kühn
bogensport@tg-hanau.de

Kampfsport / Selbstverteidigung Ganzkörpertraining und mentale Stärke



Selbstverteidigung ist ein wertvolles Hobby, denn es geht um das Vermeiden von Kämpfen und die Wahrung von Harmonie.

Gesundheit und Selbstverwirklichung stehen im Fokus – Vorteile, die in allen Bereichen des Lebens anwendbar sind.

Nützlich in vielen Lebensbereichen
Deine Konzentrationsfähig-

keit wird trainiert. Du entwickelst Tugenden wie Disziplin, Mut, Respekt, Eigen-



kontrolle und Aufmerksamkeit. Diese sind in allen Lebensbereichen nützlich. Darüber hinaus lernst du, dich in brenzligen Situationen angemessen zu verhalten, Konflikte zu vermeiden oder ideal zu lösen.

Starkes Selbstbewusstsein

Durch Stressabbau, Muskelaufbau, dem Erreichen von Meilensteinen im Training und positives Feedback wird dein Selbstbewusstsein gestärkt. Dies gilt für jedes Alter, für Anfänger oder Profis.

Bei uns hast du die Wahl zwischen Aikido, Hapkido oder auch Ju-Jitsu – wir freuen uns auf dich!

Kontakt: Silke Loscher
sv.kampfsport@tg-hanau.de

Fechten Mit Intuition und Geschick den Gegner durchschauen



Fechten trainiert die geistige Flexibilität, denn der Fechter lernt die Absicht des Gegners zu durchschauen.

Zu erkennen, wann man angreift, zu zielen und zu treffen, das erfordert Strategie, Taktik, Intuition und Geschick. Deshalb trainieren wir nicht nur körperliche Fitness, sondern auch mentale Stärke.

Für Kinder und Erwachsene
Ab 6 Jahren können bereits die Schrittfolgen für das Fechten erlernt wer-

den. Das Training ist die Grundlage für Reaktionsvermögen, Schnelligkeit und Koordination.

Schnuppertraining

Wir fechten mit Florett oder Degen und wenn du mehr über uns und den Fechtsport kennenlernen willst, dann komm gerne zu unseren Schnuppertrainings montags oder freitags von 16:30 bis 17:30 Uhr in die Jahnhalle, Studio 2.

Kontakt: Sieglinde Kobberger
fechten@tg-hanau.de

Calisthenics Top Trend! Street Workout mit eigenem Körpergewicht

Calisthenics kommt aus dem Griechischen und bedeutet „kalos = Schönheit“ und „sthenos = Kraft“. Es ist eine Form des körperlichen Trainings, für das ausschließlich das eigene Körpergewicht genutzt wird.

Abwechslung garantiert!

Bekannt ist es auch als Street Workout oder Body Weight Exercise. Front Lever, Human Flag, Pistol Squats oder Muscle Ups sind nur einige Beispiele für diese Trendsportart. Neben bekannten Übungen wie Liegestütz, Klimmzügen oder Kniebeugen, gibt es neue beeindruckende Fitnessübungen am Boden, Reck oder Barren.

Schnelle Fortschritte

Mögliche Trainings-Ziele sind mehr Kraft, Muskelmasse, Mobilität und Beweglichkeit, bessere Koordination sowie eine bes-

sere Körperkontrolle. Fortschritte und Veränderungen werden schnell sichtbar.



Sport für Jedermann

Egal ob Anfänger, Fortgeschrittener oder Sportkanone – jeder kann einsteigen und mit seinem eigenen Leistungslevel beginnen. Wenn du Lust bekommen hast, etwas Neues auszuprobieren, dann freuen wir uns auf das nächste Training mit dir.

Kontakt: Steven Terrell
gymfit@tg-hanau.de

Gymnastik- und Fitnessabteilung Immer am Puls der Zeit



Ganz gleich, ob du sportlich ambitioniert bist, nur Spaß an Bewegung hast oder Anschluss an ein geselliges Miteinander suchst, hier findet jeder seine sportliche Herausforderung.

Dafür sorgt unser großer Trainerpool. Die mehr als 15 Trainer und Trainerinnen verfügen über eine qualifizierte Sportausbildung und durch regelmäßige Teilnahme an Fort- und Weiterbildungen fließen immer wieder Trends und News in die Kurse ein.

Training @ home

Wer es mal nicht in die Sporthalle schafft, kann auf die Vielzahl von Trainings-Videos zugreifen, um sich Zuhause fit zu halten.

Neue Trends werden aufgesaugt und möglichst rasch die Anschaffung passender Sportgeräte in die Wege geleitet. Sind die entsprechenden Aus- und Fortbildungen absolviert, stehen zeitnah Kurse wie aktuell Jumping oder Langhantel-Training im Kursplan.

Outdoor-Training

Sobald das Wetter und die Helligkeit es wieder zulass-

sen, kommen die Frischluft-Fans voll auf ihre Kosten. Denn dann steht jede Menge Outdoor-Training auf dem Programm. Die Hartgesottenen bleiben auch während der Wintermonate mit Walking-Angeboten und dem Kurs „OUTDOOR Fit und aktiv 60+“ draußen. Dafür bietet die Jula-Hof-Sportanlage beste Voraussetzungen. Es sollte nur jeder seine eigene Matte dabei haben und sein Sport-Outfit auch mal auf kühlere Temperaturen einstellen können.



Gemeinsames Erleben

Auch der Aktivitäten-Faktor kommt in dieser Abteilung nicht zu kurz! Durchführung eines Fitness-Tages, Präsentation auf der Gesundheitsmesse, Aufführungen während des Bürgerfestes und beim TGH-internen Sportfest, Offene



Türen zur jährlichen Be-Active-Woche, Teilnahme am Stadtradeln oder am Hanauer Märchenlauf, um nur einige zu nennen. Auch innerhalb der einzelnen Kurse finden gesellige Zusammentreffen außerhalb der Sporthallen statt.

Perfekt informiert

Die Homepage tg-hanau.de/gymnastik-und-fitness ist stets auf dem aktuellsten Stand und informiert neben Newsletter, Presseberichten oder per Push-Nachricht via TGH-App über alle Geschehnisse und Aktivitäten der Abteilung. Viele Trainer halten über WhatsApp-Gruppen oder die TGH-App regelmäßig Kontakt zu ihren Kursteilnehmern.

Kontakt: Jutta Kipper
gymfit@tg-hanau.de

Boxen Kraftvoller Stresskiller



Boxen ist der ideale Stresskiller für alle, die beruflich und privat eingespannt sind. Es ist eine Kombination aus Ausdauer-, Kraft- und Mobilitätstraining.

Top Fitness

Das Training schult dein Reaktionsvermögen und die Koordination. Wir trainieren Grundschläge und Kombinationen, du arbeitest mit Boxhandschuhen am Sandsack oder an den Pratzen (Schlagpolstern). Trainiert werden auch Elemente aus dem klassischen Athletiktraining.

Durchtrainiert
Jeder Schlag beansprucht

gleichzeitig Bizeps, Trizeps, Brust, Schultern und Rücken. Kicks und Beintechniken bringen Oberschenkel, Po und Waden in Form.

Einsteiger herzlich willkommen!

Für Einsteiger ist Boxen im Vergleich zu anderen Sportarten sehr motivierend, da es sehr abwechslungsreich ist. Und – eine halbe Stunde intensives Training verbrennt ca. 500 kcal. Lust auf ein Probetraining? Komm gleich vorbei!

Kontakt: Benjamin Romero
boxen@tg-hanau.de



Freizeit unter Freunden!

Sport verbindet und Gemeinschaft macht Freude. Die TGH bietet neben dem Sport vielfältige Möglichkeiten, sich zu treffen, Feste zu feiern, gemeinsam Spaß zu haben und echte Freundschaften zu schließen.



> Sport, Freizeit & Gemeinschaft

Eine gesellige Runde nach dem Training oder das lauschige TGH-Sommerfest. Das sind nur zwei von vielen Möglichkeiten, zu feiern und Freundschaften zu schließen.



> Jugend & Freizeit

Beach-Party, Zeltlager, Kinder-Weihnachtsfeier und Jugendtreffen im Clubraum. Dort findet man Action, Spaß und Freundschaft über den Sport hinaus! Wohlfühlfaktor garantiert!



Feste feiern
Spaß haben!

Alles rund um den Verein. Die TGH im Web und in der App

> Im Web ...

Immer online aktuell informiert. Auf unserer Internetseite finden Mitglieder und Sportinteressierte aktuelle Informationen zum Training, zu Veranstaltungen und allen wichtigen Vereinsinfos.

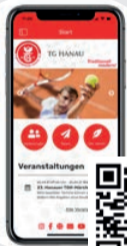
Schaut mal auf unsere Website tg-hanau.de



> ... und in der App

Wer es lieber mobil mag, für den gibt es unsere TGH App mit aktuellen Informationen aus den Abteilungen, zu Terminen und Wissenswertem rund um den Verein.

Unsere App findet Ihr im Download-Center unter Turngemeinde Hanau tg-hanau.de



> Das TGH Vereinsmagazin – News, Infos und Hintergründe

Das TGH Vereinsmagazin erscheint viermal im Jahr mit Sportberichten, Infos und aktuellen Terminen rund um das Vereinsleben.



Den jeweils aktuellsten Download findet ihr unter: tg-hanau.de/der-verein/der-37er-das-vereinsmagazin

Großes TGH Gewinnspiel

Gewinne eine von zehn Einzelmitgliedschaften in der TG Hanau für ein Jahr!

Mit einer Jahresmitgliedschaft kommst du in den Genuss sämtlicher Sport- und Fitness-Kurse*. Unser vielseitiges Angebot mit über 70 Sportarten in 20 Abteilungen wartet darauf, von dir entdeckt zu werden.

So einfach geht's

1. Beantworte die folgende Gewinnspielfrage
2. Schreibe die richtige Lösung in eine E-Mail und sende sie unter Angabe deines Vor- und Nachnamens sowie deines Alters und deiner vollständigen Adresse an info@tg-hanau.de
3. Daumen drücken – mit ein bisschen Glück zählst du zu den glücklichen Gewinnern

Die TGH Gewinnspielfrage:

Wieviele Sportabteilungen hat die TG Hanau?

12 17 20

Teilnahmebedingungen: Einsendeschluss ist der 28. Februar 2022. Teilnahme ab 18 Jahren. Die Gewinner werden aus allen vollständig eingesendeten und richtig beantworteten E-Mails ermittelt und bis zum 15. März 2022 schriftlich von uns benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Mitgliedschaft endet automatisch nach einem Jahr. Verantwortlich für das Gewinnspiel ist die TG Hanau. *teils mit Zuzahlung



Mitmachen

Gewinnen

Jetzt kostenlos reinschnuppern!

Du möchtest uns erstmal kennenlernen, Sportarten testen und ausprobieren, was dir am meisten Spaß macht? Kein Problem! Nutze ganz unverbindlich unsere drei kostenlosen Schnupperstunden. Einfach vorbeikommen und mitmachen. Wir freuen uns schon riesig auf dich.

1. Suche dir deinen Wunsch-Sport aus!

Wähle deine Favoriten aus über 70 Sportarten und 20 Abteilungen aus. Da ist bestimmt das Richtige für dich dabei. Mehr zu den Sportarten, Abteilungen und Kursen findest du in dieser Beilage, auf der Website oder in der TGH-App.

2. Melde dich an und vereinbare Schnuppertermine!

Melde dich kurz in der TGH-Geschäftsstelle an, informiere dich über die Trainingszeiten und vereinbare deine drei kostenlosen Schnuppertermine. Hier bekommst du auch alle weiteren Informationen und Kontaktdaten.

3. Lege mit deinen Schnupperkursen los!

Jetzt kannst du dreimal kostenlos mitmachen und deine Favoriten testen, das Angebot der TGH ganz einfach kennenlernen und deine Wunsch-Sportart finden.

4. Weitermachen! TGH-Mitgliedschaft und Vorteile nutzen.

Das Schnuppern hat Spaß gemacht und du willst TGH-Mitglied werden? Dann melde dich in der Geschäftsstelle an und leg los!

Das Beste dabei: du sparst 19,00 EUR Bearbeitungsgebühr und bekommst zusätzlich ein TGH-Shirt geschenkt!

Diese Vorteile gelten für angemeldete Schnupper-Teilnehmer, die sich bis zum 28.02.2022 für eine TGH-Mitgliedschaft verbindlich anmelden!

TGH-Shirt geschenkt!

19 EUR sparen!
Anmeldegebühr

Hast du konkrete Fragen? Ruf uns an oder maile uns unter!
Telefon 06181 131 22 E-Mail info@tg-hanau.de

