

## Freitag:

10:00 – 11:00 Uhr	Senioren-gymnastik	Yeli Keppke	Studio 1
15:00 – 16:00 Uhr	Purzelgruppe Kinder 2-6 Jahre Singen, Spielen, Bewegen	Agnes Prochaska	Turnhalle
19:00 – 20:00 Uhr	AGY-GYM	Agnes Prochaska	Studio 2
20:00 – 21:00 Uhr	Step Aerobic	Jina Talwar	Studio 2

### G.U.T. - Zertifizierte Gesundheitskurse - mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“

#### Präventive Wirbelsäulengymnastik

Dienstag 17.01. – 20.03.2012 (10x)

16.45 – 17.45 Uhr

Leitung: Marion Kremer

#### Präventive Wirbelsäulengymnastik/Spiralstabilisation

Donnerstag 19.01 – 29.03.2012 (10x)

09.00 – 10.00 Uhr

Leitung: Bernd Rieß/Brigitte Rieß

#### Ganzheitliche Gesundheitsförderung

Donnerstag 19.01. – 29.03.2012 (10x)

10.15 – 11.45 Uhr

Leitung: Brigitte Rieß/Bernd Rieß

#### YOGA – Gesundheitstraining

Donnerstag 19.01. – 29.03.2012 (10x)

18.15 – 19.45 Uhr

Leitung: Bernd Rieß/Brigitte Rieß

Alle Kurse finden im Studio 2 statt.

Info und Anmeldung: Geschäftsstelle der TG Hanau  
Jahnstr. 3, Tel. 06181-13122, Bernd Rieß, Tel. 06186-7465

**Wir sind für Sie da ...**



## Trainingsangebote Gymfit (Februar 2012)

**Turngemeinde 1837 Hanau a.V.**

Ganz gleich, welche Sportart sie machen, Gymnastik und Fitnesstraining sind in jedem Fall der Grundstock.

Hier bekommen Sie die notwendige Kondition, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zusammen mit einem umfangreichen Muskelaufbau.

Außerdem bieten wir vom Landessportbund und der Landesärztekammer zertifizierte Gesundheitskurse an, die von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst oder sogar bezahlt werden.

**Kontakt:** Saskia Rust (Abteilungsleiterin), Telefon: 06181 – 4406067  
E-Mail: saskia.rust@gmx.de

## Montag:

15:00 – 16:00 Uhr	Ballett für Kinder	Lena Bonifer	Studio 1
16:15 – 17:30 Uhr	Yoga Kids 5 – 10 Jahre	Yeli Keppke	Studio 1
18:00 – 19:15 Uhr	Pilates	Lena Bonifer	Studio 1
19:00 – 20:00 Uhr	Workout-Krafttraining	Jina Talwar Agnes Prochaska	Studio 2
20:00 – 21:00 Uhr	Aerobic	Jina Talwar	Studio 2
19:30 – 20:45 Uhr	Frauengymnastik	Yeli Keppke	Turnhalle

## Dienstag:

09:30 – 10:30 Uhr	Walking	Iris Arlt	Jahnhalle
10:00 – 11:00 Uhr	Fit in den Tag Fitness für Frauen	Jutta Kipper	Studio 2
15:00 – 16:00 Uhr	Wettkampfgymnastik	Helga Löwer-Pense	Sporthalle
16:00 – 18:00 Uhr	Wettkampfgymnastik	Helga Löwer-Pense	Sporthalle
19:00 – 20:00 Uhr	Frauengymnastik Fitness für Frauen	Helga Löwer-Pense	Sporthalle
19:00 – 20:00 Uhr	Rückengymnastik	Saskia Rust	Studio 1
20:00 – 21:00 Uhr	Bodywork	Saskia Rust	Studio 1

## Mittwoch:

10:00 – 11:00 Uhr	Fit in den Tag Fitness für Frauen	Jutta Kipper	Studio 2
16:30 – 17:30 Uhr 17:30 – 18:30 Uhr	Walking (Winter) Walking (Sommer)	Helga Fischer	Jula-Hof- Sportanlage
17:00 – 18:00 Uhr	Fatburner	Saskia Rust	Studio 1
17:00 – 18:30 Uhr	Aerobic für Kinder 5 – 10 Jahre	Yeli Keppke	Turnhalle
18:00 – 19:00 Uhr	Body Shaping (Kurs)	Saskia Rust	Studio 1
18:00 – 19:00 Uhr	Bauch Beine Po	Lena Bonifer	Studio 2
19:00 – 20:00 Uhr	Bauch Beine Po	Saskia Rust	Studio 1
19:00 – 20:00 Uhr	Aerobic-Body Fit	Andrea Stubner	Jahnhalle

## Donnerstag:

17:00 – 18:30 Uhr	Wettkampfgymnastik	Helga Löwer-Pense	Turnhalle
16:40 – 17:40 Uhr	Kinder-Ballett	Lena Bonifer	Studio 1
17:45 – 19:00 Uhr	Pilates	Lena Bonifer	Studio 1
19:15 – 20:15 Uhr	Fit and Fun	Andrea Stubner	Studio 1
19:00 – 20:00 Uhr	Er & Sie Gymnastik	Helga Löwer-Pense	Turnhalle
20:00 – 21:30 Uhr	Vorführgruppe	Helga Löwer-Pense	Turnhalle

