

Sparkasse Hanau Sportcampus

Der große Sportcampus, mit Dreifeld-Sporthalle, lichtdurchfluteten Kursräumen und Außensportanlage, mit Waldbodenbahn, Beachanlage, Bogensport, Leichtathletikanlagen und Tennis.



Vielseitige Trainings-Dimensionen



> Attraktive Kursräume

Alle Kursräume und Hallen verfügen über gelenkschonende Böden, Spiegelwände zur Haltungskontrolle und große Fenster, die für helle, freundliche Räume sorgen.

> Moderne Umkleiden

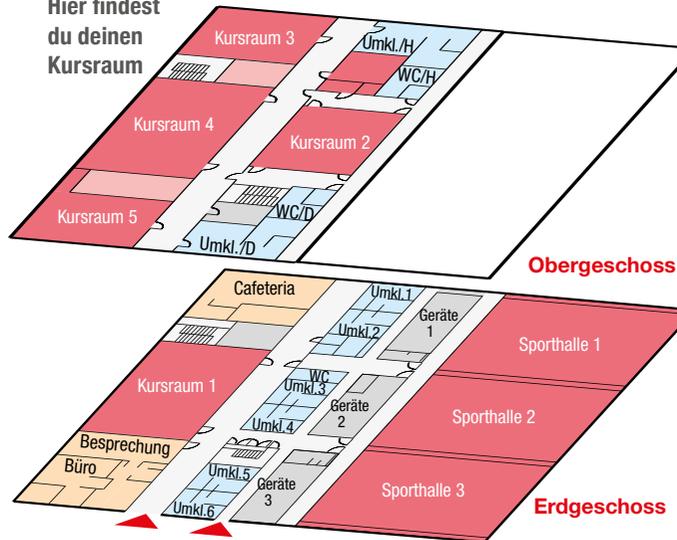
Die Umkleiden sind exklusiv für TGH-Mitglieder nur mit Ausweis zugänglich. Nach dem Kurs stehen Duschen, Spiegel und Fön-Anschlüsse bereit.



> Von Natur umgeben

Die Außenanlage bietet zu jeder Jahreszeit Platz für Outdoor-Sport. Eine 800 m lange, beleuchtete Finnbahn lädt zum Laufen ein – und der Blick ins Grüne sorgt jederzeit für Entspannung.

Hier findest du deinen Kursraum



Gesund & fit bleiben

Fitness und Gesundheit sind wichtiger denn je, daher bieten wir ein breitgefächertes Kursangebot mit qualifizierten Trainern für jedes Alter an.



Spaß an der Bewegung!



> Gymnastik & Fitness

Unser Fitnessbereich bietet vielfältige Kurse zum Auspowern, im Gymnastikbereich wird etwas ruhiger, aber genauso effektiv trainiert – egal, wie alt man ist oder wie viel Sporterfahrung man hat.

> Gesundheit

Das eigene Wohlbefinden ganz einfach positiv beeinflussen. Viele Ärzte empfehlen körperliche Aktivität, um Erkrankungen vorzubeugen oder genesungsunterstützend zu begleiten. Dabei ist es unerheblich, ob man schon immer sportlich aktiv war oder erst jetzt mit Bewegung und Sport starten möchte. Beim vielfältigen Kursangebot ist für jedes Fitnesslevel etwas dabei.



> Kinder

Damit alle ihren Spaß haben, ist ein altersgerechtes Bewegungsangebot wichtig. Das kann das Kids-Programm mit Austob-Effekt oder der Krabbeltreff für die Kleinsten sein.

> Parkmöglichkeiten

Für Radfahrer stehen ausreichend überdachte und beleuchtete Abstellplätze bereit. Autofahrer nutzen den Mitglieder-Parkplatz – Zugang exklusiv mit Mitgliedsausweis.



Gut zu wissen

Trends und News aus der Fitnesswelt halten regelmäßig Einzug in unseren Kursen. Sei es aus Fortbildungen des Trainer-Teams oder in Form von neuen Sport- und Fitnessgeräten. Wir sind immer am Puls der Zeit!



Einfach anmelden & mitmachen

So einfach machen Sie mit!

Ob Schnuppertraining oder feste Kursteilnahme: Den Kurs- oder Ferienplan, Infos zu Angeboten, dem Trainer-Team oder auch Ausfälle sind auf der Webseite immer aktuell. Wer reinschnuppern möchte, sollte im Vorfeld Kontakt mit der Kursleitung aufnehmen. Teils ist die Gruppengröße begrenzt.



Sporttasche packen

Was muss ich zum Training mitbringen?

Auf alle Fälle saubere Turnschuhe, die nur in der Halle verwendet werden, bequeme Sportkleidung, unbedingt ein großes Handtuch (oder eigene Matte) und etwas zu trinken (keine Glasflaschen!); außerdem den Mitgliedsausweis für Parkplatz, Eingang und Umkleiden.

Mitgliedschaft & Preise

Mir gefallen die Kurse, was muss ich zahlen?

pro Monat	Kinder / Jugendliche:	11,20 EUR
	Erwachsene:	14,50 EUR
	Familien:	32,50 EUR



Alle Kurse der Gymnastik und Fitnessabteilung sind im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Unsere Vereins-App Clubity

Mit unserer VereinsApp Clubity Kursanmeldungen erledigen, Infos direkt aufs Handy bekommen und immer den aktuellen Kursplan dabei haben – schnell, bequem und digital.



Mehr Informationen in der TGH-Geschäftsstelle:
Telefon: 0 61 81.131 22 · E-Mail: info@tg-hanau.de

TG Hanau überraschend vielseitig!

TGH – Sport- und Freizeitspaß

Die TGH ist der größte, vielseitigste und attraktivste Breitensportverein im Main-Kinzig-Kreis! Hier findest du den Sport, die Gemeinschaft und die Menschen für Fitness und Spaß in der Freizeit. Ganz gleich ob du sportlich ambitioniert bist, nur Spaß an der Bewegung hast oder einen aktiven Freundeskreis suchst, wir bieten für jedes Alter und die ganze Familie ein überraschend vielseitiges Sport- und Freizeitangebot! Mit uns aktiv und fit bleiben!

TGH - sportlich, vielseitig, menschlich und modern.



TGH Gymnastik & Fitness

c/o Turngemeinde 1837 Hanau a.V.
Philipp-August-Schleißner-Weg 4 · 63452 Hanau
Tel.: 0 61 81.131 22

E-Mail: GymFit@tg-hanau.de
www.tg-hanau.de

f / TG 1837 Hanau Gymnastik und Fitness

@tghanaugymfit

E-Mail: GymFit@tg-hanau.de

gote by Zortuk

Deine Fahrschule in:
Hanau | Bruchköbel | Rodenbach | Langenselbold

- Führerscheinklasse B/BE
- Motorrad-Ausbildung
- Führerschein-Umschreibung
- Führerschein-Finanzierung
- Intensivkurse
- Erste Hilfe-Paket
- Aufbau-Seminare
- Handicap-Ausbildung

10% 10% 10%
TG Hanau Rabatt*

*TG Hanau Mitglieder bekommen **3x10%** Preisnachlass – je 10% auf Grundbetrag, Lernmaterial und auf die erste Fahrstunde.

fahrschule-gote.de | HU, Sternstraße 20 | 06181 1898 00 | info@fahrschule-gote.de

heads-marketing.de

Gültig ab
September 2025

TGH Kursplan Gymnastik & Fitness Für die ganze Familie



Fitness für jedes Alter

Große Vielfalt an Kursen



TG HANAU
Gymnastik & Fitness

www.tg-hanau.de f o

TGH Gymnastik & Fitness – unser vielseitiges Trainingsprogramm

Gültig ab September 2025



Beginn	Montag					Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag	Samstag	Sonntag														
Vormittag	ab 8:15	09:30-11:00 Krabbeltreff 1-3 Jahre mit Julian Kursraum 1					08:15-09:15 Good Morning Pilates mit Mili Kursraum 4			9:00-10:00 Rückenfitness mit Marisa Kursraum 4			08:00-09:00 Good Morning Yoga Level 0-3 mit Olivera Kursraum 5		9:00-10:00 Pilates für Fortgeschrittene mit Mili Kursraum 4																
	ab 10:00	10:00-10:45 Entspannt in die Woche mit Kerstin Kursraum 4		10:30-11:30 Sanftes Yoga / Level 0-1 mit Jagoda Kursraum 5			10:00-11:00 Fit und aktiv 70+ mit Yeli Kursraum 4		10:00-11:00 Spaziergeh-Gruppe mit Christa Kursraum 4		10:00-11:00 Fit in den Tag mit Heike Kursraum 4		10:00-11:00 Fit mit Baby mit Nicole Kursraum 5		10:00-11:00 Faszien Training mit Mili Kursraum 4		10:00-11:00 Krabbeltreff ab 4 Monate mit Sandra Kursraum 5		10:00-11:00 Hocker Fitness mit Martina Kursraum 3		10:00-11:00 Fit und aktiv 60+ mit Yeli Kursraum 4		10:00-11:00 Aroha® mit Andreas Kursraum 3		10:00-11:00 Sonntags Fitness mit Team Kursraum 3						
	ab 11:00	11:00-12:00 Fit bis ins hohe Alter mit Jutta Kursraum 4					11:00-12:00 Funktionelles Training mit Heike Kursraum 4			11:00-12:00 NATURALFLOW® mit Heike Kursraum 4						11:00-12:00 Yoga / Level 0-1 mit Jakob Kursraum 5		11:00-12:00 Body-workout mit Jina Kursraum 4		11:00-12:00 Yoga Level 1-2 mit Eva Kursraum 5		11:00-12:00 Sonntags Fitness mit Team Kursraum 3		11:00-12:00 Sanftes Pilates mit Maria K. Kursraum 4							
	ab 12:00																	12:00-13:00 Stretch & Relax mit Jina Kursraum 4		12:00-13:00 Achtsamkeitstraining mit Claudia Kursraum 5											
Nachmittag	ab 15:00						15:00-16:00 Familie in Bewegung 0-4 Jahre mit Ela Sporthalle 1			15:00-16:30 Fitness für den Kopf mit Jutta Besprechungsraum			15:00-16:00 Kindertanzen 4-6 Jahre mit Catalena Kursraum 3					15:00-17:00 VereinsZeit mit Wiebke Cafeteria													
	ab 16:00	16:00-17:00 Kindertanzen mit Catalena 4-6 Jahre Kursraum 5		16:00-17:00 Fit Kids ab 6 Jahre mit Ensar Kursraum 4			16:00-17:00 Kunterbunte Bewegung für Kids 4-6 Jahre mit Ela Sporthalle 1			16:00-17:30 Purzelgruppe 2-4 Jahre mit Gosia Sporthalle 2		16:00-17:00 Yoga Kids ab 9 Jahre mit Julia Kursraum 5		16:00-17:00 Fit Kids 5-10 Jahre mit Yeli Kursraum 4		16:00-17:00 Kindertanzen 4-8 Jahre mit Lara Kursraum 3		16:00-17:00 Kindertanzen 6-8 Jahre mit Catalena Kursraum 3		16:30-18:00 Purzelgruppe 2-4 Jahre mit Julia Kursraum 1		16:00-17:00 Fit Kids ab 5 Jahre mit Sarah Kursraum 4		16:00-17:30 Langhantel Training mit Sascha Kursraum 4							
	ab 17:00	17:00-18:00 Fit Mix mit Gosia Kursraum 3		17:00-18:00 Pilates Haltung neu erziehen mit Mili Kursraum 4		17:00-18:00 Achtsamkeit für jedes Alter mit Michael Kursraum 5			17:00-18:00 Kids in Action 6-10 Jahre mit Ela Sporthalle 1		17:00-18:00 Bodyworkout mit Daniela Kursraum 3		17:00-18:00 Low Impact Aerobic mit Maria Kursraum 5		17:00-18:00 Fitness für Frauen mit Julia Kursraum 5		17:00-18:00 Yoga Kids 5-10 Jahre mit Yeli Kursraum 3		17:00-18:00 Brisk Walking mit Maria Kursraum 4		17:30-18:30 Gymnastik für Mädchen ab 6 J. mit Laura Kursraum 1		17:00-18:00 Activ Workout mit Gosia Kursraum 5		17:00-18:00 Pilates mit Maria Kursraum 3		17:30-18:30 Power Yoga / Level 2-3 mit Mari Kursraum 5				
Abend	ab 18:00	18:00-19:00 Bodycomplete mit Katharina Kursraum 5		18:00-19:00 Cardio Step mit Irina Kursraum 3		18:00-19:00 Latin Workout mit Mili Kursraum 4			18:00-19:00 Rückenfitness mit Daniela Kursraum 4		18:00-19:00 Pilates mit Maria Kursraum 5		18:00-19:00 Aroha® mit Maria Kursraum 3		18:00-19:00 Step Workout mit Daniela Kursraum 4		18:00-19:00 Pilates für Männer mit Mili Kursraum 5		18:00-19:00 Rückenfitness mit Daniela Kursraum 4		18:00-19:00 Latin Dance mit Maria Kursraum 1		18:00-19:00 Jumping mit Irina Kursraum 4								
	ab 19:00	19:00-20:00 Line Dance mit Doris Kursraum 1		19:00-20:00 Body-workout mit Nicole Kursraum 5		19:00-20:00 Jumping mit Irina Kursraum 4		19:00-20:00 Balance Training mit Marisa Kursraum 3		19:30-21:00 Calisthenics mit Steven Sporthalle 1		19:00-20:00 Kick Box Aerobic mit Doris Kursraum 3		19:00-20:00 Jumping mit Lisa Kursraum 4		19:00-20:00 Drums Alive® mit Christine Kursraum 5		19:00-20:00 Indian Balance mit Daniela Kursraum 5		19:00-20:15 Langhantel Training Andreas / Sascha Kursraum 4		19:15-20:15 Gymnastik-Mix mit Andrea Kursraum 3		19:00-20:00 Yoga / Level 0-1 mit Nadine Kursraum 5		19:00-19:45 Fitness für Männer mit Jutta Kursraum 4		19:15-20:15 Gymnastik-Mix mit Andrea Kursraum 3		19:00-20:00 Dynamic Pilates mit Irina Kursraum 4	
	ab 20:00	20:00-21:15 Langhantel Training mit Marisa Kursraum 4		20:00-21:00 Sanftes Pilates mit Maria K Kursraum 3		20:00-21:30 Allround Fitness mit Klaus / Bianca Kursraum 1			20:00-21:00 Yoga / Level 0-3 mit Jakob Kursraum 5					20:00-21:30 Calisthenics mit Steven Sporthalle 1		20:15-21:15 Jumping mit Jane Kursraum 4		20:00-21:00 Yoga / Level 2 mit Nadine Kursraum 5		20:00-21:00 Functional Fitness mit Nicole Kursraum 4											

Bitte mitbringen:

- Mitgliedsausweis
- Hallen-Sportschuhe
- Eigene Matte oder großes Handtuch
- Getränk



Outdoor-training

y: Anmeldung über Clubity erforderlich

Einstufung der Yoga-Level:

Level 0-1: Geeignet für Einsteiger ohne oder mit ersten Vorkenntnissen.
Level 2: Für Yogis mit Grundkenntnissen und Geübte.

Level 3: Für Yogis mit umfassender Yoga-Erfahrung.
Level 0-3: Offen für alle – von Anfängern bis zu erfahrenen Yogis.

Aktuelle Hinweise unter: www.tg-hanau.de/gymnastik-und-fitness

