

TGH-Fitnesstag 2026

Einen ganzen Tag kostenlos Schnuppern.

Entdecken Sie das attraktive TGH-Programm und die neuen Trends rund um Fitness, Body & Mind, Dance & Rhythm, Kraft, Ausdauer und Gesundheit. Kennenlernen, Testen & Ausprobieren!

Interessierte Besucher sind am Fitnesstag herzlich willkommen, auch ohne Teilnahme an einem der Workshops. Ein Blick in den neuen Sparkasse Hanau Sportcampus lohnt sich in jedem Fall.

Sonntag
22.03.26
ab 10.00 Uhr



Cardio & Ausdauer

Power Aerobic

WS 1 **10:00-11:00**

Power Aerobic kombiniert klassische Aerobic-Schritte mit modernen Moves im High- und Low-Impact zu mitreißender Musik. Koordination, Ausdauer und Muskelkraft werden effektiv trainiert – der Spaß kommt dabei garantiert nicht zu kurz. Ideal für alle, die sich auspowern und den Kopf freitanzten wollen.

Johanna Baake

Kraft & Muskeltraining

Bauch Beine Po

WS 5 **10:00-11:00**

Effektives Ganzkörpertraining mit Fokus auf Bauch, Beine, Po und die stabilisierende Tiefenmuskulatur. Abwechslungsreiche Kraftausdauer- und Balanceübungen stärken und formen gezielt. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht. Für mehr Stabilität, Kraft und ein rundum gutes Körpergefühl.

Marisa Ludwigs

Body & Mind /Beweglichkeit

Qigong

WS 9 **10:00-11:00**

Sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und Meditation fördern Entspannung, bauen Stress ab und stärken die Körperwahrnehmung. Qigong verbessert Beweglichkeit und Balance, kräftigt die Muskulatur und unterstützt den natürlichen Energiefluss im Körper – für mehr innere Ruhe, Stabilität und neue Energie im Alltag.

Maria Knebel

Dance & Rhythm

Drums Alive®

WS 13 **10:00-11:00**

Im Mittelpunkt stehen Rhythmus, Musik und Bewegung: Mit Trommeln auf große Gymnastikbälle werden Koordination, Konzentration und das Körpergefühl gefördert. Drums Alive® verbindet Bewegung mit Musikfreude und schafft eine energiegeladene Mischung aus Aktivität, Entspannung und Gemeinschaft.

Christine Hartmann

Special Fitness

Intervall Fitness

WS 17 **10:00-11:00**

Ein effektives Ganzkörpertraining für jedes Fitnesslevel – mit und ohne Kleingeräte. Kraft, Ausdauer und Koordination werden in abwechslungsreichen Intervallen gezielt gefördert, sodass der Körper optimal gefordert wird. Ideal, um Fitness nachhaltig zu steigern und sich rundum wohlfühlen!

Nicole Roth

Soft Cardio

WS 2 **11:30-12:30**

In einem Training wird das Herz-Kreislauf-System sanft in Schwung gebracht. Abwechslungsreiche Übungen aus Aerobic, Fitness-Intervallen und Cardio sorgen für Bewegung, Spaß und neue Trainingsimpulse. Die Übungen sind einfach umsetzbar und für jedes Fitnesslevel geeignet.

Heike Nees

Kurzhandel Training

WS 6 **11:30-12:30**

Dynamisches Ganzkörpertraining mit Kurzhanteln: Schwungvolle Bewegungen trainieren Kraft, Ausdauer und Koordination. Arme, Beine, Po und Rumpf werden gekräftigt – ideal, um ins Schwitzen zu kommen und die Muskeln zu straffen.

Johanna Baake

Vinyasa Yoga

WS 10 **11:30-12:30**

Ein dynamischer, fließender Yogastil, bei den Bewegungen synchron zum Atem ausgeführt werden. In dieser Einheit kräftigst du Muskeln, dehnst dich, bringst den Kreislauf in Schwung und findest gleichzeitig Ruhe für den Kopf.

Nadine Rüth

Dance & Workout

WS 14 **11:30-12:30**

Dynamische Tanzbewegungen treffen auf effektive Workout-Elemente. Zu mitreißender Musik werden Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert. Leicht erlernbare Choreografien aktivieren den ganzen Körper und bringen schnell ins Schwitzen – Fitness, Musik und Bewegung in einem.

Tessa Massie

Fighting Fitness

WS 18 **11:30-12:30**

Kampfsport-Moves treffen auf pulsierende Beats: Präzise Kicks, schnelle Jabs, kraftvolle Punches und jede Menge Energie bilden die Grundlage für dieses intensive Ganzkörpertraining. Ausdauer, Kraft und Koordination werden effektiv verbessert und sorgen für Bestform und Fitness.

Doris Ludwig

Cardio Step

WS 3 **13:00-14:00**

Ein dynamisches Ausdauertraining mit mitreißenden Schrittfolgen auf dem Step. Herz-Kreislauf-System stärken, Koordination verbessern und den ganzen Körper fit machen. Abwechslungsreiche Choreografien bringen Energie ins Training und sorgen für Motivation von Anfang bis Ende.

Irina Albrecht

Langhantel

WS 7 **13:00-14:00**

Langhantelübungen treffen auf funktionelles Ausdauertraining, intensiv, abwechslungsreich und voller Energie. Beine, Rücken, Schultern, Bauch und Arme werden gezielt gestärkt. Für Einsteiger und Erfahrene gleichermaßen, fordert das Workout und bringt ins Schwitzen.

Sascha Höhne

Core & Move

WS 11 **13:00-14:00**

Gezielte Übungen für Beine, Hüfte und Core stärken die Muskulatur, verbessern Balance und Körperkontrolle. Kräftigende Bewegungen fördern Power, Koordination und Fitness – für mehr Energie bei jeder Aktivität. Abwechslungsreiche Übungen bringen Schwung ins Workout.

Martina Schmidt

Beats & Burn

WS 15 **13:00-14:00**

High-Intensity-Workout mit kurzen Intervallen, lauten motivierenden Beats und viel Gruppendynamik. Kaum Pausen, viel Energie – perfekt für Power, Ausdauer und jede Menge Spaß. Jede Bewegung bringt Herz, Kreislauf und Muskeln richtig auf Touren.

Gracia Schröppel

TOGU Dynamic Workout

WS 19 **13:00-14:00**

Dieses dynamische Bodyworkout bringt Abwechslung pur! Mit dem TOGU Jumper wird die Stabilität von Körper und Core spielerisch trainiert. Mitreißende Musik, funktionelle Übungen und jede Menge Spaß sorgen für ein effektives Ganzkörpertraining.

Nadine Rüth

Jumping

WS 4 **14:30-15:30**

Ein gelenkschonendes, abwechslungsreiches Workout, das Bauch, Beine, Po und Rücken stärkt und den Beckenboden aktiviert. Einfache Choreografien verbessern Ausdauer, Koordination, Sprungkraft und Balance – effektiv und voller Spaß.

Lisa Höfer

Shape & Sweat

WS 8 **14:30-15:30**

Ganzkörper-Workout für Kraft, Ausdauer und definierte Muskeln. Längere Intervalle, wenige Sprünge und saubere Technik sorgen für maximale Effizienz, begleitet von treibender Musik. Dynamische Bewegungen bringen Energie, steigern die Fitness und machen richtig Spaß.

Gracia Schröppel

Dynamic Pilates

WS 12 **14:30-15:30**

Ein kraftvolles und dynamisches Pilates-Training, das die Muskulatur stärkt, die Flexibilität verbessert und die Körperkontrolle fördert. Durch fließende Bewegungen und gezielte Übungen wird der gesamte Körper aktiviert – für mehr Stabilität, Ausdauer und eine verbesserte Körperhaltung.

Irina Albrecht

AROHA®

WS 16 **14:30-15:30**

Dieses intensive Training kombiniert kraftvolle, dynamische Bewegungen mit fließenden, sanften Sequenzen. Der Wechsel aus Spannung und Entspannung spricht alle Sinne an und ist dank einfacher Schritte für jedes Fitnesslevel geeignet.

Doris Ludwig

Life Kinetik®

WS 20 **14:30-15:30**

Koordinations- und Gehirntraining kombiniert mit ungewöhnlicher, spaßiger Bewegung stimuliert Körper und Geist. Weltweit einziges Training dieser Art, das mit spielerischen Übungen Reaktionsfähigkeit, Konzentration und Beweglichkeit verbessert. Ideal für geistige Fitness und Alltagskoordination.

Christine Hartmann