

Anmeldung zum TGH-Fitnesstag

Aktiv werden!
Da mach ich mit.

Hiermit melde ich mich für den kostenfreien TGH-Fitnesstag am 19. März 2023 in Hanau an:

Vorname	Nachname
Geburtsdatum	
E-Mail (unbedingt erforderlich)	
Datum	Unterschrift

Workshop-Buchung

Folgende Workshops buche ich:

Bitte tragen Sie die Nummern der Workshops, die Sie besuchen möchten in das Feld **1. Wahl** ein. Bitte geben Sie jeweils auch die Nummer der Workshops Ihrer **2. Wahl** an, damit wir Ihnen im Fall eines bereits ausgebuchten Workshops eine Alternative anbieten können.

19. 03. 2023	1. Wahl	2. Wahl
10:00 – 11:00	Nr. <input type="text"/>	Nr. <input type="text"/>
11:30 – 12:30	Nr. <input type="text"/>	Nr. <input type="text"/>
13:00 – 14:00	Nr. <input type="text"/>	Nr. <input type="text"/>
14:30 – 15:30	Nr. <input type="text"/>	Nr. <input type="text"/>
Sind Sie bereits TGH-Mitglied? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein		

Bitte hier abtrennen.

Workshop-Übersicht für Sonntag, den 19. März 2023

Schnuppern Sie sich kostenfrei durch unser vielfältiges Angebot.

Uhrzeit	Fitness	Fitness	Body & Mind	Fit & Gesund
10:00 – 11:00	WS 1 Step Aerobic Maria	WS 5 Langhantel Andreas	WS 9 Yoga Nadine	WS 13 Beweglich & Fit Andrea
11:30 – 12:30	WS 2 Pilates Mili	WS 6 AROHA® Maria & Andreas	WS 10 NATURAL FLOW® Heike	WS 14 Rückenfitness Daniela
13:00 – 14:00	WS 3 Latin Dance Mili & Maria	WS 7 Intervall Training Nicole	WS 11 Indian Balance Daniela	WS 15 Bodyworkout Jina
14:30 – 15:30	WS 4 Calisthenics Steven	WS 8 Jumping Maria	WS 12 Stretch & Relax Jina	WS 16 Walking & Workout Daniela

www.heads-marketing.de

Veranstaltungsort: Jahnhallen, Jahnstraße 3 in Hanau

An Sportbekleidung, Hallenschuhe, Matte/Handtuch und ggf. an Getränke und einen kleinen Snack denken.



TGH Gymnastik & Fitness

c/o Turngemeinde 1837 Hanau a.V.
Jahnstraße 3 · 63450 Hanau
Tel.: 0 61 81.131 22 · Fax: 0 61 81.181 459

E-Mail: GymFit@tg-hanau.de
www.tg-hanau.de/gymnastik-und-fitness

f /TG 1837 Hanau Gymnastik und Fitness

E-Mail: GymFit@tg-hanau.de

TGH Fitnesstag

Großer Schnuppertag zum Mitmachen
Jahnhallen/Hanau

Alle Workshops kostenlos

Sonntag
19.03.23
ab 10.00 Uhr

Bei Vereinseinstieg
19.00 EUR sparen*

Fitness pur den ganzen Tag



TG HANAU Gymnastik & Fitness

www.tg-hanau.de f o

TGH-Fitnessstag 2023

Einen ganzen Tag kostenlos Schnuppern.

Entdecken Sie das attraktive TGH-Programm und die neuen Trends rund um Fitness, Body & Mind und Gesundheit.

Kennenlernen, Testen & Ausprobieren!

Sonntag
19.03.23
ab 10.00 Uhr



So einfach machen Sie mit

TGH Fitnessstag

Aktiv werden!

Anmeldung bis **11. März** erforderlich

Platzreservierung für die Workshops unbedingt erforderlich!

Schriftliche Anmeldung

Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular. (Auch als Download auf der Homepage unter www.tg-hanau.de/gymnastik-und-fitness)

Senden Sie dieses bitte einfach und bequem per E-Mail: GymFit@tg-hanau.de

Schriftlicher Anmeldeschluss: 11. März 2023

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung am Fitnessstag möglich ist, aber nur noch Restplätze zur Verfügung stehen. Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Hallenschuhe, Matte und ein Handtuch mit. Getränke und ggf. ein kleiner Snack gehören ebenfalls in die Sporttasche.

Teilnehmerunterlagen

Ihren persönlichen Workshopplan erhalten Sie per Mail wenige Tage vor dem Fitnessstag. Nur mit dem Workshopplan ist ein Zugang zu den Hallen möglich.

Veranstalter:

Turngemeinde 1837 Hanau a.V., Gymnastik & Fitness, Jahnstr. 3, 63450 Hanau. Alle Trainer:innen verfügen über qualifizierte Sportausbildungen.

Ansprechpartner:

Jutta Kipper, Tel. 0 61 83.919 526, E-Mail: GymFit@tg-hanau.de

Veranstaltungsort:

Jahnhallen, Jahnstraße 3 in Hanau

Bei
Vereinseinstieg
19.00 EUR sparen*

*Tolles Einstiegsangebot am Aktionstag

Für alle, die gerne regelmäßig etwas für Ihre Gesundheit und Figur machen möchten, bietet die Turngemeinde Hanau viele interessante Sportangebote an. Beim Abschluss einer Mitgliedschaft am TGH-Fitnessstag entfällt die einmalige Bearbeitungsgebühr in Höhe von 19 Euro.

Einverständniserklärung zur Veröffentlichung von Bildern und Daten.

Wir weisen darauf hin, dass auf Veranstaltungen ggf. Fotos gemacht werden, die ggf. im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der TGH veröffentlicht werden können (Berichte etc.). Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmer in diesem Rahmen mit der Veröffentlichung von Fotos und Videos, auf denen sie abgebildet sind, einverstanden.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für persönliche Wertgegenstände!

Bitte hier abtrennen.

Fitness

Step Aerobic

WS 1 10:00-11:00
60 Minuten Power für Fettverbrennung, Herz-Kreislauf, Ausdauer und Koordination. Fetziges Musik und gute Laune gehören natürlich dazu!

Maria Müller

Langhantel

WS 5 10:00-11:00
Power für die Kraftausdauer! Ein kraftbetontes und funktionelles Workout. Hier vereinen sich Technik und Kraft zu einer Einheit und lassen die Muskeln brennen.

Andreas Schmidtke

Pilates

WS 2 11:30-12:30
Pilates widmet sich dem Körper im Ganzen. Kräftigung, Stretching, Koordinationstraining und Atemtechnik werden zu einem Mix kombiniert, der das Körpergefühl spürbar positiv verändert.

Mili Yorges

AROHA®

WS 6 11:30-12:30
Ein Ausdauertraining für den ganzen Körper. Auf starke, kraftbetonte folgen weiche Bewegungen. Intensive aber gelenkschonende und leicht nachvollziehbare Bewegungsabläufe.

Maria Müller, Andreas Schmidtke

Latin Dance

WS 3 13:00-14:00
Lass dich mitreißen zu heißen, lateinamerikanischen Rhythmen. Schwing die Hüften zu Salsa und Samba und genieße pures Latino-Feeling.

Maria Müller, Mili Yorges

Intervall Training

WS 7 13:00-14:00
Training mit ultimativer Herausforderung, bei dem sich intensive Kraft- und Cardio-Übungen mit kurzen Pausen abwechseln.

Nicole Roth

Calisthenics

WS 4 14:30-15:30
Mit dem eigenen Körpergewicht trainieren und kontinuierlich Muskelaufbau und allgemeine Fitness steigern! Bekannte Übungen wie Liegestütz oder Kniebeuge und neue beeindruckende Fitness-übungen am Boden, Reck oder Barren erwarten dich.

Steven Terrell

Jumping

WS 8 14:30-15:30
Das Trampolin Power-Workout! Das schweißtreibende Ausdauer-Koordinations-Training mit leichten Choreographien sorgt für eine Verbesserung der Sprungkraft und der Balance.

Maria Müller

Body & Mind

Yoga

WS 9 10:00-11:00
Körper und Geist vereinen, Bewegungen und Atmung fließen lassen. Das Yoga-Workout wirkt ganzheitlich auf Körper und Seele, es regt die Fettverbrennung an, strafft die Körperkonturen und sorgt für einen flachen Bauch.

Nadine Rütth

NATURALFLOW®

WS 10 11:30-12:30
Vom Stress befreien und Verspannungen vorbeugen. Das sensomotorische Ganzkörpertraining aktiviert vor allem die Faszien und sorgt für ein verbessertes Körpergefühl.

Heike Nees

Indian Balance

WS 11 13:00-14:00
Ein fließendes indianisches Body & Mind Workout, mit dem Ziel, die Verbindung zum natürlichen Körpergefühl wiederherzustellen. Ausdauer, Konzentration, Beweglichkeit und Koordination werden bei indianischer Musik trainiert.

Daniela Maiwald

Stretch & Relax

WS 12 14:30-15:30
Raus aus dem Alltag und rein in die Entspannungswelt. Stretche deinen Körper, um anschließend unterstützt durch Entspannungstechniken abzuschalten. Der perfekte Ausklang für deinen Fitnessstag.

Jina Talwar

Fit & Gesund

Beweglich und Fit

WS 13 10:00-11:00
Dem täglichen Bewegungsmangel entgegenwirken – verspannten Zonen keine Chance geben. Ein trainierter und beweglicher Körper sorgt für Wohlgefühl und eine aufrechte Haltung.

Andrea Stubner

Rückenfitness

WS 14 11:30-12:30
Das perfekte Training, um die Muskulatur zu kräftigen, Probleme zu beheben und Schmerzen vorzubeugen. Die optimale Prävention gegen Rückenprobleme.

Daniela Maiwald

Bodyworkout

WS 15 13:00-14:00
Die Ganzkörper-Übungen sorgen für eine Topform, glätten Problemzonen, bauen Muskeln auf oder Konditionsdefizite ab. Das Resultat: Straffe Arme, ein starker Rücken, durchtrainierte Beine und ein flacher Bauch.

Jina Talwar

Walking & Workout

WS 16 14:30-15:30
Eine Mischung aus Ausdauertraining und Kräftigung. Das Walken wird zwischendurch unterbrochen für kleine Workouts Kraft, Gleichgewicht und Koordination. Für alle, die gerne an der frischen Luft sportlich aktiv sein möchten.

Daniela Maiwald