Anmeldung zum TGH-Fitnesstag

Aktiv werden!
Da mach ich mit.

Hiermit melde ich mich für den kostenfreien TGH-Fitnesstag am 05. Mai 2024 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.

05.05.2024	1. Wahl	2. Wahl
10:00 – 11:00	Nr.	Nr.
11:30 – 12:30	Nr.	Nr.
13:00 – 14:00	Nr.	Nr.
14:30 – 15:30	Nr.	Nr.

Sind Sie bereits TGH-Mitglied? ☐ ja ☐ nein

Bitte hier abtrennen.

Workshop-Übersicht für Sonntag, den 05. Mai 2024

Selbst aktiv sein und kostenfrei durch unser vielfältiges Angebot schnuppern oder als interessierte Besucher einfach vorbeischauen.

Uhrzeit	Fitness	Fitness	Jump & Dance	Body & Mind
10:00 – 11:00	**WS 1 Bodycomplete** Katharina	**WS 5 Fitness für Frauen** Julia	**WS 9 Jumping** Lisa	**WS 13 Pilates – Haltung neu erziehen** Mili
11:30 – 12:30	**WS 2 Calisthenics** Steven	**WS 6 Faszien Training** Mili	**WS 10 Latin Dance** Maria	**WS 14 Stretch & Relax** Jina
13:00 - 14:00	**WS 3 AROHA®** Maria	**WS 7 NATURAL FLOW®** Heike	**WS 11 Line Dance** Doris	**WS 15 Yoga** Nadine
14:30 - 15:30	**WS 4 Functional Fitness** Nicole	**WS 8 Brisk Walking** Maria	**WS 12 Hi(i)t the Dancefloor** Doris	**WS 16 Pilates für Anfänger** Maria K

Veranstaltungsort: Sparkasse Hanau - Sportcampus
Philipp-August-Schleißner-Weg 4 in Hanau

Bei Teilnahme an den Workshops bitte saubere Hallenschuhe, bequeme Sportbekleidung und ein großes Handtuch (oder eigene Matte) mitbringen. In der Cafeteria können Getränke und kleine Snacks erworben werden oder ggf. an eigene Versorgung (keine Glasflaschen!) denken.

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/gymnastik-und-fitness
/TG 1837 Hanau Gymnastik und Fitness

E-Mail: GymFit@tg-hanau.de

www.heads-marketing.de

TGH Fitnesstag

Großer Schnuppertag zum Mitmachen
Sparkasse Hanau - Sportcampus

Sonntag
05.05.24
ab 10.00 Uhr

Alle Workshops kostenlos

Bei Vereinseinstieg **19.00 EUR sparen***

Fitness pur den ganzen Tag

Jetzt im neuen **Sparkasse Hanau SPORTCAMPUS** !

TG HANAU
Gymnastik & Fitness

www.tg-hanau.de

TGH-Fitnesstag 2024

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!

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
05.05.24
ab 10.00 Uhr

Fitness

Bodycomplete
WS 1 **10:00-11:00**
Suqats, Curls, Presses, Burpees oder der Einsatz von Lang- und Kurzhanteln. Bei diesem Ganzkörpertraining ist alles erlaubt, um die Fettverbrennung ordentlich anzukurbeln. Ein ganzheitliches gesundes Training zur Kräftigung der Muskulatur. **Katharina Morlang**

Fitness für Frauen
WS 5 **10:00-11:00**
Ob Brasils, Hanteln, Stäbe oder Bälle: bei diesem Gymnastik-Training von Kopf bis Fuß kommen unterschiedliche Kleingeräte zum Einsatz und sorgen für Abwechslung und immer neue Bewegungsanforderungen.
Julia Wolf

Calisthenics
WS 2 **11:30-12:30**
Mit dem eigenen Körpergewicht trainieren und kontinuierlich Muskelaufbau und allgemeine Fitness steigern! Bekannte Übungen wie Liegestütz oder Kniebeuge und neue beeindruckende Fitnessübungen am Boden, Reck oder Barren erwarten dich. **Steven Terrell**

Faszien Training
WS 6 **11:30-12:30**
Ein Training für das Bindegewebe! Erlebe wie das ganzheitliche Training die Beweglichkeit verbessern, das Wohlbefinden steigern, Verspannungen lösen und einfach guttun kann.
Mili Yorges

AROHA®
WS 3 **13:00-14:00**
Gelenkschonende Vitalisierung für den ganzen Körper. Auf starke, kraftbetonte folgen weiche Bewegungsabläufe. Intensive aber gelenkschonende leicht nachvollziehbare Bewegungsabläufe.
Maria Müller

NATURALFLOW®
WS 7 **13:00-14:00**
Vom Stress befreien und Verspannungen vorbeugen. Das sensomotorische Ganzkörpertraining aktiviert vor allem die Faszien und sorgt für ein verbessertes Körpergefühl.
Heike Nees

Functional Fitness
WS 4 **14:30-15:30**
Ein Ganzkörpertraining für jedes Fitness Level mit und ohne Kleingeräte, in dem sowohl Kraft und Ausdauer als auch Koordination gefördert werden
Nicole Roth

Brisk Walking
WS 8 **14:30-15:30**
Die wetterunabhängige Indoor-Variante des Walking ist deutlich gelenkschonender. Um das Herz-Kreislauf-Systems und die Fettverbrennung anzukurbeln, wird eine Stunde zu langsamen Rhythmen im permanenten Fatburner-Bereich trainiert. **Maria Müller**

Jump & Dance

Jumping
WS 9 **10:00-11:00**
Das Trampolin Power-Workout! Das schweißtreibende Ausdauer-Koordinations-Training mit leichten Choreographien sorgt für eine Verbesserung der Sprungkraft und der Balance.
Lisa Kipper

Latin Dance
WS 10 **11:30-12:30**
Lass dich mitreißen zu heißen, lateinamerikanischen Rhythmen. Schwing die Hüften zu Salsa und Samba und genieße pures Latino-Feeling
Maria Müller

Line Dance
WS 11 **13:00-14:00**
Modern Line Dance fördert nicht nur Kondition und Koordination – knackige Fitness-Einlagen trainieren auch Kraft und Stabilität. Getanzt wird zu abwechslungsreicher Musik in Reihen neben-, vor- und hintereinander.
Doris Ludwig

Hi(i)t the Dancefloor
WS 12 **14:30-15:30**
In tänzerische Bewegungssequenzen werden Koordinations-, Kraft- und Gleichgewichtsübungen integriert. Unterstützt von rhythmischen Beats trainierst Du damit sowohl Deine Ausdauer, wie auch Deine gesamte Muskulatur. **Doris Ludwig**

Body & Mind

Pilates – Haltung neu erziehen
WS 13 **10:00-11:00**
Körperhaltung steht auch für positive Ausstrahlung und Wohlbefinden. Diese Trainingseinheit widmet sich auf Pilates-Basis einer neuen Körperhaltung und einem erneuerten Selbstwertgefühl.
Mili Yorges

Stretch & Relax
WS 14 **11:30-12:30**
Raus aus dem Alltag und rein in die Entspannungswelt. Stretche deinen Körper, um anschließend unterstützt durch Entspannungstechniken abzuschalten. Der perfekte Kurs zum Stressabbau.
Jina Talwar

Yoga
WS 15 **13:00-14:00**
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 Rüth**

Pilates für Anfänger
WS 16 **14:30-15:30**
Für alle, die in ein Training starten möchten, welches das Körpergefühl spürbar verändert. Pilates ist ein Mix aus Kräftigung, Stretching, Koordinationstraining und Atemtechnik und widmet sich dem Körper im Ganzen.
Maria Knebel

So einfach machen Sie mit

TGH Fitnesstag
Aktiv werden!

Platzreservierung für die Workshops unbedingt erforderlich!

Anmeldung bis **26. April** 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: 26. April 2024
Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung am Fitnesstag 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 Fitnesstag. Nur mit dem Workshopplan ist ein Zugang zu den Hallen möglich.

Veranstalter:
Turngemeinde 1837 Hanau a.V., Gymnastik & Fitness,
Philipp-August-Schleißner-Weg 4, 63452 Hanau.
Alle Trainer:innen verfügen über qualifizierte Sportausbildungen.

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

Veranstaltungsort:
Philipp-August-Schleißner-Weg 4, 63452 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-Fitnesstag 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.