

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

Squats, 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 sensorische 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-System 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, latein-amerikanischen 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**