

# Anmeldung zum TGH-Fitnessstag

Hiermit melde ich mich für den kostenfreien TGH-Fitnessstag am 31. März 2019 in Hanau an:

Vorname	Nachname
Geburtsdatum	
E-Mail	
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.

31. 03. 2019	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"/>
13:30 - 14:30	Nr. <input type="text"/>	Nr. <input type="text"/>
15:00 - 16:00	Nr. <input type="text"/>	Nr. <input type="text"/>
Sind Sie bereits TGH-Mitglied?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	
Kinderbetreuung erwünscht?	<input type="checkbox"/> ja	
Für Kinder von 3–7 Jahren bieten wir von 10:00-11:00 und von 11:30-12:30 ein kostenfreies Bewegungsangebot mit qualifizierten Kindertrainern in der Turnhalle an. Bitte Sportschuhe, bequeme Kleidung und Getränke mitbringen.		
Alter der Kinder	Kind 1 <input type="text"/>	Kind 2 <input type="text"/>

**Aktiv werden!**  
Da mach ich mit.

# Workshop-Übersicht für Sonntag, den 31. März 2019

Schnuppern Sie sich kostenfrei durch unser vielfältiges Angebot.

Uhrzeit	Fitness	Gymnastik	Gesundheit	Vorträge
10:00 - 11:00	<b>WS 1 Langhantel Training</b> Daniela Maiwald	<b>WS 5 Faszien Training</b> Maria Müller	<b>WS 9 Yoga</b> Bernd Rieß	<b>WS 13 Ich habe Rücken!</b> Dr. Sören D. Baumgärtner
11:30 - 12:30	<b>WS 2 Power Step</b> Maria Müller	<b>WS 6 Indian Balance</b> Daniela Maiwald	<b>WS 10 Gesundheitstraining</b> Brigitte Rieß	<b>WS 14 Alltags Fitness Test</b> Gymnastik & Fitness Team

**Mittagspause** Getränke und Snacks werden in der Vereinsgaststätte „37er“ angeboten.

			Kinder
13:30 - 14:30	<b>WS 3 Tough Class</b> Jina Talwar	<b>WS 7 Dance around the World</b> Mili Yorges	<b>WS 11 Denken und Bewegen</b> Jutta Kipper
15:00 - 16:00	<b>WS 4 Aerobic</b> Jina Talwar	<b>WS 8 Pilates</b> Mili Yorges	<b>WS 15 Capoeira für Kinder</b> Fidel Martinez
		<b>WS 12 Standfest und stabil</b> Sabine Blesching	<b>WS 16 Sportflöhe</b> Susi Biermann-Rahm

Veranstaltungsort: Jahnhallen, Jahnstraße 3 in Hanau



## 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](mailto:GymFit@tg-hanau.de)  
[www.tg-hanau.de/gymnastik-und-fitness](http://www.tg-hanau.de/gymnastik-und-fitness)  
f /TG 1837 Hanau Gymnastik und Fitness

**E-Mail: [GymFit@tg-hanau.de](mailto:GymFit@tg-hanau.de)**

# TGH Fitnessstag

Schnuppertag für die ganze Familie  
Jahnhallen/Hanau

Alle Workshops kostenlos

Sonntag **31.03.19**  
ab 10.00 Uhr

Bei Vereinseinstieg **19.00 EUR sparen\***

Fitness pur den ganzen Tag



**TG HANAU Gymnastik & Fitness**

[www.tg-hanau.de](http://www.tg-hanau.de)

www.heads-marketing.de

Bitte hier abtrennen.

# TGH-Fitnesstag 2019

## Einen ganzen Tag kostenlos Workshop-Schnuppern rund um Gymnastik, Fitness und Gesundheit!

Entdecken Sie kostenlos das attraktive TGH-Programm und die neuen Trends rund um Fitness, Gymnastik und Gesundheit für die ganze Familie. Kommen Sie in die Jahnhallen und schnuppern Sie in vier Locations Fitness.

### Fitness- & Gymnastik-Workshops

#### Langhantel Training

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

Power für die Kraftausdauer – unsere Trendneuheit! Ein kraftbetontes und funktionelles Workout. Hier vereinen sich Technik und Kraft zu einer Einheit und lassen die Muskeln brennen.

**Daniela Maiwald**

#### Faszien Training

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

Ein Training für das Bindegewebe! Erlebe wie das ganzheitliche Training die Beweglichkeit verbessern, das Wohlbefinden steigern, Verspannungen lösen und einfach guttun kann.

**Maria Müller**

#### Power-Step

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

60 Minuten Power für Fettverbrennung, Herz-Kreislauf, Ausdauer und Koordination. Fetziges Musik und gute Laune gehören natürlich dazu!

**Maria Müller**

#### Indian Balance

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

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**

#### Tough Class

**WS 3 13:30-14:30**

Ein super Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining. Das I-Tüpfelchen: Intervallbelastung mit schnellen und dynamischen Bewegungsabläufen. Garantiert schweißtreibend!

**Jina Talwar**

#### Dance around the world

**WS 7 13:30-14:30**

Lass dich von der Musik und vom Rhythmus animieren. Körper und Seele reisen durch die Musikwelt. Dabei verbrennen wir ordentlich Kalorien und trainieren äußerst effektiv die Muskulatur.

**Mili Yorges**

#### Aerobic

**WS 4 15:00-16:00**

Kondition und Koordination sind gefordert. Gefördert wird das Herz-Kreislauf-System, die Fettverbrennung angeregt und der Stoffwechsel gesteigert. Spaßfaktor: Stimmung durch Musik, Motivation durch Trainer und Gruppe und am Ende ein gutes Körpergefühl.

**Jina Talwar**

#### Pilates

**WS 8 15:00-16:00**

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**

### Gesundheits-Workshops Vorträge

#### Yoga

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

Ein Weg zur Meditation - zu sich selbst. Mit sensibilisierenden Haltungs-, Bewegungs- und Atemübungen starten wir voller Achtsamkeit und Freude in einen neuen Tag.

**Bernd Rieß**

#### Gesundheitstraining

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

Die Grundlage unseres Übungsangebotes beinhaltet den Aufbau spiralförmiger Muskelketten, die vom Becken ausgehend den Körper aufrichten, beweglich machen und somit gesund erhalten.

**Brigitte Rieß**

#### Denken und Bewegen

**WS 11 13:30-14:30**

Durch abwechslungsreiche Übungen werden Konzentration, Koordination, Wahrnehmung und Merkfähigkeit gefördert. Das spielerische Gedächtnistraining fordert zum einen den Geist aber auch den Körper. Spaß bei den Übungen stehen im Vordergrund.

**Jutta Kipper**

#### Standfest und stabil

**WS 12 15:00-16:00**

Der Kurs richtet sich an ältere Personen, die gezielt etwas gegen Bewegungsmangel und die damit verbundenen Risikofaktoren und Beschwerden tun wollen. Ziel ist es, für mehr Sicherheit beim Gehen zu sorgen.

**Sabine Blesching**

#### Ich habe Rücken!

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

Rückenbeschwerden haben vielfältige Ursachen, mit kleinen Tricks und ganzheitlichen Ansätzen bekommt man sie aber i. d. R. schnell wieder in den Griff.

**Dr. Sören D. Baumgärtner**

#### Alltags Fitness Test

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

Der Test richtet sich an Menschen, die über 60 Jahre alt sind und wissen möchten, wie fit sie eigentlich sind. Mit sechs einfachen, Übungen erfahren die Teilnehmer, ob Ihre aktuelle Fitness für ein selbstbestimmtes Leben im hohen Alter ausreicht.

**Gymnastik & Fitness Team**

### Kinder-Workshops

#### Capoeira für Kinder

**WS 15 13:30-14:30**

CAPOEIRA ist ein afrobrasilianischer Tanzkampf. Für Kinder bietet Capoeira eine gute Möglichkeit Kraft, Koordination und Rhythmusgefühl auf spielerische Art zu schulen. Für Kinder zwischen 6 bis 10 Jahren.

**Fidel Martinez**

#### Sportflöhe

**WS 16 15:00-16:00**

Spaß an Bewegung steht für die Sportflöhe im Vordergrund. Wir machen Spiele und trainieren mit kleinen Geräten und achten auf einen sportlichen Umgang miteinander.

**Susi Biermann-Rahm**

Sonntag  
**31.03.19**  
ab 10.00 Uhr



## So einfach machen Sie mit

**Platzreservierung für die Workshops unbedingt erforderlich!**

#### Schriftliche Anmeldung

Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular.

Senden Sie dieses bitte per Post an:

**TG 1837 Hanau a.V., -Fitnesstag 2019-, Jahnstraße 3, 63450 Hanau**  
oder per Fax: **0 61 81.181 459**  
oder einfach und bequem per E-Mail: **GymFit@tg-hanau.de**

#### Schriftlicher Anmeldeschluss: 23. März 2019

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung am Fitnesstag möglich ist, aber nur noch Restplätze zur Verfügung stehen. Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Hallenschuhe und ein Handtuch mit.

#### Teilnehmerunterlagen

Ihren persönlichen Workshopplan erhalten Sie am Fitnesstag ab 09:15 Uhr am Infostand. Nur mit dem Workshopplan ist ein Zugang zu den Hallen möglich.

#### Veranstalter:

Turngemeinde 1837 Hanau a.V., Gymnastik & Fitness, Jahnstr. 3, 63450 Hanau

#### Ansprechpartner:

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

#### Veranstaltungsort:

Jahnhallen, Jahnstraße 3 in Hanau

### \*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!

**TGH**  
**Fitnesstag**  
Aktiv werden!

Anmeldung  
bis **23. März**  
erforderlich

Bei  
Vereinseinstieg  
**19.00 EUR**  
sparen\*