

TGH Gesundheits- kurse

Bleiben Sie fit & gesund

Programm
2019

Aktiv in
Bewegung

Auch
für Nicht-
Mitglieder



TG HANAU
Gymnastik & Fitness

www.tg-hanau.de

TGH Gesundheitskurse

Gesundheitskurse unter Leitung von erfahrenen Trainern.
Am besten gleich verfügbare Termine prüfen.

Gute Gründe, unser Training zu besuchen:

Kleine Gruppengrößen gewährleisten eine individuelle Betreuung.
Eine Teilnahme ist auch als Nicht-TGH-Mitglied möglich.

So einfach machen Sie mit:

- Wunschtermin auswählen und per Mail oder telefonisch anmelden
- Die Bezahlung erfolgt zu Kursbeginn.

Was benötigt man:

- ein Handtuch als Unterlage (Matten sind vorrätig)
- das Training ist barfuß oder in Socken möglich

Wo finden die Kurse statt:

- Jahnhalle Studio 1 und 2, Jahnstr. 3, Hanau
- Reinhardskirche, Jacob-Rullmann-Straße 6, Hanau

Vorteile
für TGH
Mitglieder

TGH Mitglieder zahlen weniger!

TGH Mitglieder haben hier echte Vorteile und zahlen nur den ausgewiesenen niedrigen Preis in der Klammer

Gesundheitstraining

Training für Haltung und Beweglichkeit

Das ganzheitliche Training mobilisiert und stabilisiert die Gelenke, lockert und kräftigt die Muskulatur und fördert die Körperwahrnehmung, Koordination und Gleichgewichtssinn werden geschult. Entspannungs- und Atemübungen lassen Körper und Geist zur Ruhe kommen.

Dienstags, 17:45-18:45 Uhr

Dauer: 10 x à 60 Min.

Ort: Studio 2, Jahnhallen

Leitung: Marion Kremer

Gebühr: 60,00 Euro (● 35,00 Euro für Mitglieder)

Termine:

29.01. – 02.04.19

30.04. – 09.07.19

03.09. – 19.11.19

Freitags, 16:45-17:45 Uhr

Dauer: 10 x à 60 Min.

Ort: Studio 1, Jahnhallen

Leitung: Egbert Kremer

Gebühr: 60,00 Euro (● 35,00 Euro für Mitglieder)

Termine:

01.02. – 05.04.19

03.05. – 12.07.19

06.09. – 22.11.19

Info und Anmeldung: TGH Geschäftsstelle

Jahnstraße 3, Tel. 06181-13122 oder direkt bei
Bernd Rieß, Tel. 06186-7465



Gesundheitstraining PLUS

Gesundheitstraining plus Walking

Das Gesundheitstraining beugt Rückenschmerzen und anderen gesundheitlichen Alltagsproblemen vor. Spezielle Übungen zur Spinalstabilisation und Aufrichtung der Wirbelsäule führen zu einer gesunden Körperhaltung. Für innere Ruhe und Entspannung sorgen ergänzende Atemtechniken. Durch eine halbe Stunde Gehen in der Natur werden zusätzlich noch Herz und Kreislauf gestärkt. Infos rund um die Funktionen des Körpers und über Ernährung runden das Angebot ab.

Donnerstag, 10:15-11:45 Uhr

Dauer: 10 x à 90 Min.

Ort: Studio 2, Jahnhallen

Leitung: Brigitte und Bernd Rieß

Gebühr: 80,00 Euro (● 52,00 Euro für Mitglieder)

Termine:

17.01. – 28.03.19

04.04. – 11.07.19

19.09. – 05.12.19

YOGA

Sensibilitätstraining

Achtsamkeit und Konzentration spielen im Yoga eine große Rolle. Der Kurs vermittelt alles über Asanas (Haltungen und Bewegungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation. Blockaden werden erkannt und abgebaut. Regenerationsprozesse eingeleitet und neue Kräfte geweckt.



Dienstag, 09.00 – 10.30 Uhr

Dauer: 10 x à 90 Min.

Ort: Reinhardskirche, Hanau

Leitung: Brigitte und Bernd Rieß

Gebühr: 80,00 Euro (● 52,00 Euro für Mitglieder)

Termine:

15.01. – 02.04.19 (10x)

30.04. – 25.06.19 (7x)

17.09. – 03.12.19 (10x)

Donnerstag, 18:15 – 19:45 Uhr

Dauer: 10 x à 90 min

Ort: Studio 2, Jahnhallen

Leitung: Bernd Rieß

Gebühr: 80,00 Euro (● 52,00 Euro für Mitglieder)

Termine:

17.01. – 28.03.19

04.04. – 11.07.19

19.09. – 05.12.19

TG Hanau

überraschend vielseitig!

www.heads-marketing.de

TGH - Sport- und Freizeitspass unter guten Freunden!

Die TGH ist der größte, vielseitigste und attraktivste Breiten-Sportverein im Main-Kinzig-Kreis! Hier finden Sie den Sport, die Gemeinschaft und die Menschen für Fitness und Spaß in der Freizeit. Ganz gleich ob Sie sportlich ambitioniert sind, nur Spaß an der Bewegung haben oder einen aktiven Freundeskreis suchen, wir bieten für jedes Alter und die ganze Familie ein überraschend vielseitiges Sport- und Freizeitangebot! Wir machen Sie aktiv und fit!

TGH - sportlich, vielseitig, menschlich und modern.



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

 /TG 1837 Hanau Gymnastik und Fitness

E-Mail: GymFit@tg-hanau.de

WIE FIT Sind Ihre Ohren?



HÖR ATELIER

Die Kunst zu verstehen

Nußallee 7 (Gloria Palais)
63450 Hanau
Tel. 06181-91 97 10

www.hoeratelier.de