

Bleiben Sie fit & gesund

Fitness und Gesundheit sind wichtiger denn je, daher bieten wir ein breitgefächertes Kursangebot mit qualifizierten Trainern für jedes Alter an.



Spaß an der Bewegung!



> Gymnastik & Fitness

Unser Fitnessbereich bietet eine große Auswahl an Kursen zum Auspowern. Im Gymnastikbereich wird mit Funktionsgymnastik etwas langsamer, wenn auch nicht minder anstrengend trainiert. Dem Alter sind keine Grenzen gesetzt.

> Gesundheit

Unsere Gesundheitskurse werden von speziell ausgebildeten Trainern durchgeführt. Sie fördern die eigene Körperwahrnehmung und beugen z. B. Haltungsschäden und Verspannungen vor.



> Kinder

Wir bieten vom Baby- bis zum Teenageralter ein vielfältiges Angebot. Damit alle ihren Spaß haben, sind die Altersstrukturen entsprechend abgestimmt. Teens unter sich, Kids-Programme mit Austob-Effekt und auf die Kleinsten wartet der Krabbeltreff.



> Kinderbetreuung

Für unsere Kursteilnehmer bieten wir für die Dauer des Trainings eine kostenfreie Kinderbetreuung statt. Dienstags und donnerstags jeweils von 17-19 Uhr für Kinder von 3-7 Jahren. Es können maximal 6 Kinder betreut werden.



Gut zu wissen

Trends und News aus der Fitnesswelt halten regelmäßig Einzug in unseren Kursen. Sei es aus Fortbildungen der Trainer oder in Form von neuen Sport- und Fitnessgeräten. Wir sind immer am Puls der Zeit!

So einfach machen Sie mit!

Muss ich mich vorher anmelden?

Ein Probetraining ist jederzeit ohne vorherige Anmeldung möglich. Einfach in die Halle kommen und mitmachen.



Sporttasche packen

Was muss ich zum Training mitbringen?

Turnschuhe, bequeme Sportkleidung, ein Handtuch und etwas zu Trinken ist alles, was für ein Training benötigt wird.

Mitgliedschaft & Preise

Mir gefallen die Kurse was muss ich zahlen?

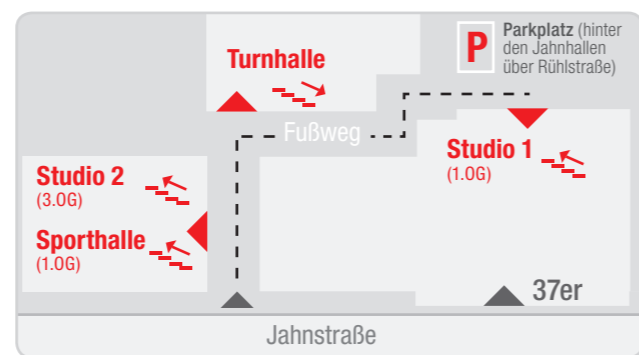
pro Monat	Kinder / Jugendliche:	9,30 EUR
	Erwachsene:	12,50 EUR
	Familien	28,00 EUR



Alle Kurse der Gymnastik und Fitnessabteilung sind im Mitgliedsbeitrag enthalten. Ausnahme: Die mit ● gekennzeichneten Kurse

Unsere Trainingsstätten in der Jahnhalle:

Wo findet das Training statt?



Mehr Informationen in der TGH-Geschäftsstelle:
Telefon: 0 61 81.131 22 · E-Mail: info@tg-hanau.de



Einfach mitmachen

TG Hanau überraschend vielseitig!

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

f /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

heads-marketing.de

TGH Kursplan Gymnastik & Fitness Für die ganze Familie

Gültig ab
Januar
2019



Fitness & Gymnastik

Gesundheit

Auch für Kinder



TG HANAU
Gymnastik & Fitness

www.tg-hanau.de

TGH Gymnastik & Fitness – unser vielseitiges Trainingsprogramm

Gültig ab Januar 2019

Beginn	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag						
Vormittag	ab 9:00		09:00-10:30 YOGA Reinhardskirche Brigitte und Bernd Rieß	9:00-10:00 Bodyworkout Studio 2 Sabine Blesching			09:00-10:00 Kaha® Studio 1 Maria Müller					
	ab 10:00	10:00-11:00 Fit bis ins hohe Alter Studio 1 Jutta Kipper	10:30-11:30 Pilates meets Latin dance Studio 2 Mili Yorges	10:00-11:00 Fit und aktiv 60+ Studio 1 Yeli Keppke	10:00-11:00 Fit in den Tag Studio 2 Sabine Blesching	10:00-11:00 Krabbeltreff „Windelflitzer“ Studio 1 Gosia Stepski	10:00-11:00 Fit in den Tag Studio 2 Sabine Blesching	10:00-11:00 Pilates Studio 1 Mili Yorges	10:15-11:45 Gesundheits-training plus® Studio 2 Brigitte und Bernd Rieß	10:00-11:00 Fit und aktiv 60+ Studio 1 Yeli Keppke	10:30-11:30 Samstag Fitness Jede Woche ein neues Special Studio 1	
	ab 11:00											11:30-12:30 Samstag Fitness Jede Woche ein neues Special Studio 1
Nachmittag	ab 15:00	15:15-16:15 Purzelgruppe ab 4 Jahre Studio 2 Gosia Stepski				15:00-16:00 Zumba® Kids Jr. 4-6 Jahre Studio 1 Paloma Gomez					15:00-16:00 Yoga Kids 5-10 Jahre Studio 1 Yeli Keppke	15:00-16:15 Purzelgruppe 2-4 Jahre Studio 2 Gosia Stepski
	ab 16:00	16:00-17:00 Yoga Kids 5-10 Jahre Studio 1 Yeli Keppke	16:30-17:30 Walking Treffpunkt Jahnhallen Parkplatz Elke Jung	15:30-17:00 Rhythmische Sportgymnastik 4-8 Jahre Sporthalle Mili Yorges / Maria Müller	16:30-17:30 Capoeira 6-10 Jahre Studio 2 Fidel Martinez	16:00-17:00 Zumba® Kids 7-11 Jahre Studio 1 Paloma Gomez		16:00-17:00 Sport Flöhe 5-8 Jahre Turnhalle Susi Biermann-Rahm		16:45-17:45 Gesundheitstraining Studio 1 Egbert Kremer		16:00-16:45 Bodyshaping Studio 1 Jina Talwar
	ab 17:00	17:00-18:00 Fatburner Studio 1 Johanna Baake	17:45-18:45 Power-Walking Treffpunkt Jahnhallen Parkplatz Elke Jung	17:00-18:00 Pilates Sporthalle Mili Yorges	17:00-18:00 Aroha® Studio 1 Maria Müller	17:45-18:45 Gesundheits-training Studio 2 Marion Kremer	17:00-18:30 Aerobic für Kinder 5-10 Jahre Turnhalle Yeli Keppke	17:00-18:00 Core Wellness Studio 1 Kerstin Barth	17:00-18:00 Gymnastik für Mädchen ab 4 Jahre Studio 2 Laura Nowosel	17:00-18:00 Rhythmische Sportgymnastik ab 8 Jahre Turnhalle Lisa Kipper	17:00-18:00 Bauch-Beine-Po Studio 1 Gosia Stepski	17:00-18:00 Pilates Studio 2 Maria Müller
Abend	ab 18:00	18:00-19:00 Flowing Work Studio 1 Johanna Baake		18:00-19:00 Fitness für Frauen Sporthalle Julia Wolf	18:00-19:00 Fighting-Aerobic Studio 1 Johanna Baake	18:00-19:00 Step Aerobic Studio 1 Natalie Stepski	18:00-19:00 Bodyworkout Studio 2 Daniela Maiwald	18:00-19:00 Rücken Fitness Turnhalle Daniela Maiwald	18:00-19:00 Latin Dance Studio 1 Maria Müller	18:15-19:45 YOGA Studio 2 Bernd Rieß	18:00-19:00 Step Aerobic Studio 1 Natalie Stepski	
	ab 19:00	19:15-20:15 Frauengymnastik Studio 1 Jutta Kipper	19:00-20:00 Fatburner Step Aerobic Studio 2 Johanna Baake	19:15-20:15 Langhantel Training Sporthalle Johanna Baake	19:15-20:15 Kaha® Studio 1 Julia Wolf	19:30-20:30 Rücken Fitness Turnhalle Daniela Maiwald	19:00-20:00 Functional Training Sporthalle Johanna Baake	19:15-20:15 Indian Balance Studio 1 Daniela Maiwald	19:15-20:15 Gymnastik Mix Studio 2 Andrea Stubner	19:00-20:00 Er- und Sie-Gymnastik Turnhalle Jutta Kipper	19:15-20:15 Gymnastik Mix Studio 1 Andrea Stubner	19:15-20:15 Bodyworkout Studio 2 Daniela Maiwald
	ab 20:00	20:15-21:15 Balance Training Studio 1 Jutta Kipper	20:15-21:15 Bauch-Beine-Po Studio 2 Jina Talwar						20:15-21:15 Fitness für Männer Turnhalle Jutta Kipper	20:15-21:30 Functional Step Studio 1 Johanna Baake		

● Kostenpflichtiger Kurs
 Kostenfreie Kinderbetreuung

Aktuelle Hinweise unter: www.tg-hanau.de/gymnastik-und-fitness