

Das neue Sporterlebnis

Der neue Sportcampus, mit Dreifeld-Sporthalle, lichtdurchfluteten Kursräumen und Außenanlage, mit Waldbodenbahn, Beachanlage, Bogensport, Leichtathletikanlagen und Tennis.

Sparkasse Hanau SPORTCAMPUS

Die neue Trainings-Dimension

> Attraktive Kursräume

Alle Kursräume und Sporthallen sind mit gelenkschonenden Böden ausgestattet. Fast überall befinden sich Spiegelwände für eine Selbstkontrolle der Körperhaltung. Bodentiefe Fenster sorgen für lichtdurchflutete Räume.

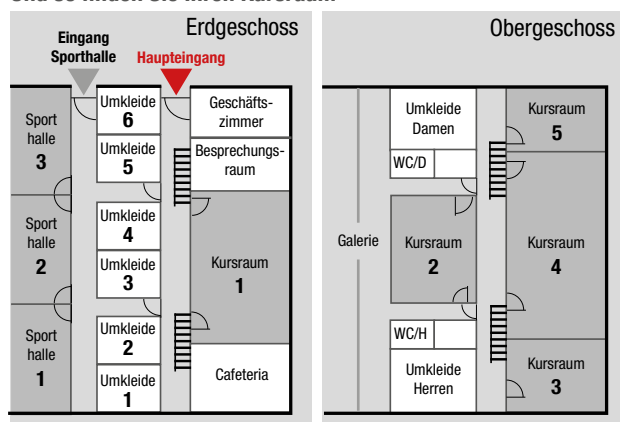
> Moderne Umkleiden

Jacke und Straßenschuhe finden Platz in den Umkleiden zu denen lediglich TGH-Mitglieder per Ausweis Zutritt haben. Nach dem Sportkurs können die komfortablen Duschen genutzt werden. Auch große Spiegel und Stromanschlüsse für den Fön sind vorhanden.

> Von Natur umgeben

Die großzügige Außenanlage kann je nach Jahreszeit für Outdoor-Sport genutzt werden. Eine rund 800m lange beleuchtete Laufstrecke auf Hack-schnitzeln, eine sog. Finnbahn, ist perfekt zum Laufen oder Joggen rund um den Campus. Der Blick aus den Kursräumen in die Natur wirkt entspannend.

Und so finden Sie Ihren Kursraum



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

Das eigene Wohlbefinden ganz einfach positiv beeinflussen. Viele Ärzte empfehlen körperliche Aktivität, um Erkrankungen vorzubeugen oder genesungsunterstützend zu begleiten. Dabei ist es unerheblich, ob man schon immer sportlich aktiv war oder erst jetzt mit Bewegung und Sport starten möchte. Beim vielfältigen Kursangebot ist für jedes Fitnesslevel etwas dabei. Das Training tut gut!

> Kinder

Damit alle ihren Spaß haben, ist ein altersgerechtes Bewegungsangebot wichtig. Das kann das Kids-Programm mit Austob-Effekt oder der Krabbeltreff für die Kleinsten sein.

> Für Frischluft-Fans

Die mit gekennzeichneten Kurse finden im Freien statt. Treffpunkt bzw. Trainingsort stimmen die Trainer mit ihrer Gruppe ab. Je nach Wetterlage wird das Training auch mal kurzfristig auf die Außenanlage verlegt.

Gut zu wissen

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

Einfach anmelden & mitmachen

So einfach machen Sie mit!

Ob Schnuppertraining oder feste Kursteilnahme: aktueller Kurs- oder Ferienplan, Infos zum Kursangebot, dem Trainer-Team oder Ausfälle sind auf der Homepage immer aktuell. Wer reinschnuppern möchte, sollte im Vorfeld Kontakt mit der Kursleitung aufnehmen. Teils ist die Gruppengröße aufgrund der Anzahl von Sportgeräten (z.B. bei Jumping oder Langhanteltraining) begrenzt.

Sporttasche packen

Was muss ich zum Training mitbringen?

Auf alle Fälle saubere Turnschuhe, die nur in der Halle verwendet werden, bequeme Sportkleidung, unbedingt ein großes Handtuch (oder eigene Matte) und etwas zu trinken (keine Glasflaschen!) ist alles, was für das Training benötigt wird.

Mitgliedschaft & Preise

Mir gefallen die Kurse, was muss ich zahlen?

pro Monat	Kinder / Jugendliche:	11,20 EUR
	Erwachsene:	14,50 EUR
	Familien:	32,50 EUR

Alle Kurse der Gymnastik und Fitnessabteilung sind im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Unsere Trainingsstätten:

Was erwartet die Teilnehmer?

Der Sparkasse Hanau Sportcampus bietet modernste Kursräume mit Blick ins Grüne. Außerdem steht den TGH-Mitgliedern ein großer überdachter Fahrrad-Abstellbereich und eine umfangreiche PKW-Parkfläche zur Verfügung.

Die Cafeteria mit Außenterrasse lädt zu einem gemütlichen Austausch bei Kaffee, Snacks oder Getränken aus den aufgestellten Automaten ein.

Mehr Informationen in der TGH-Geschäftsstelle:

Telefon: 0 61 81.131 22 · E-Mail: info@tg-hanau.de

TG Hanau überraschend vielseitig!

TGH – Sport- und Freizeitpass

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! Mit uns aktiv und fit bleiben!

TGH - sportlich, vielseitig, menschlich und modern.



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
f /TG 1837 Hanau Gymnastik und Fitness
@tghanaugymfit

E-Mail: GymFit@tg-hanau.de

Wie fit sind Ihre Ohren?

HÖR ATELIER

www.hoeratelier.de

Gültig ab September 2024

TGH Kursplan

Gymnastik & Fitness
Für die ganze Familie

Fitness & Gymnastik

Gesundheit

Auch für Kinder

Jetzt im neuen Sparkasse Hanau SPORTCAMPUS!



TG HANAU
Gymnastik & Fitness

www.tg-hanau.de f o

heads-marketing.de

TGH Gymnastik & Fitness – unser vielseitiges Trainingsprogramm

Gültig ab September 2024



Beginn	Montag				Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		Samstag		Sonntag																		
Vormittag	ab 8:15	09:30-11:00 Krabbeltreff 1-3 Jahre mit Julian Kursraum 1				08:15-09:15 Good Morning Pilates mit Mili Kursraum 4						9:00-10:00 Pilates für Fortgeschrittene mit Mili Kursraum 4																								
	ab 10:00	10:00-10:45 Entspannt in die Woche mit Kerstin Kursraum 4				10:00-11:00 Fit und aktiv 70+ mit Yeli Kursraum 4			10:00-11:00 Spaziergeh-Gruppe mit Christa Kursraum 4			10:00-11:00 Fit in den Tag mit Heike Kursraum 4			10:00-11:00 Mama Workout mit Nicole Kursraum 3			10:00-11:00 Faszien & Pilates mit Mili Kursraum 4			10:00-11:00 Fit und aktiv 60+ mit Yeli Kursraum 4		10:00-11:00 Aroha® mit Andreas Kursraum 3													
	ab 11:00	11:00-12:00 Fit bis ins hohe Alter mit Jutta Kursraum 4				11:30-12:30 Yoga mit Nadine Kursraum 5			11:00-12:00 Funktionelles Mattentraining mit Heike Kursraum 3			11:00-12:00 NATURALFLOW mit Heike Kursraum 4						11:00-12:00 Yoga mit Jagoda Kursraum 5			11:00-12:00 Body-workout mit Jina Kursraum 4		11:00-12:00 Yoga mit Eva Kursraum 5		11:00-12:00 Sanftes Pilates mit Maria K. Kursraum 3		11:00-12:00 Sonntags Fitness mit Team Kursraum 4									
	ab 12:00																12:00-13:00 Stretch & Relax mit Jina Kursraum 4		12:00-13:00 Achtsamkeitstraining & Meditation mit Claudia Kursraum 5																	
Nachmittag	ab 15:00					15:00-16:00 Familie in Bewegung 0-4 Jahre mit Ela Sporthalle 1			15:15-16:00 Kindertanz 4-6 Jahre mit Birgit Kursraum 5			15:00-16:30 Fitness für den Kopf mit Jutta																								
	ab 16:00	16:00-17:00 FitKids ab 6 Jahre mit Ensar Kursraum 4				16:00-17:00 Kunterbunte Bewegung für Kids 4-6 Jahre mit Ela Sporthalle 1			16:00-17:30 Purzelgruppe 2-4 Jahre mit Gosia Sporthalle 2			16:00-17:00 Yoga Kids ab 10 Jahre mit Julia Kursraum 5			16:00-17:00 Fit Kids 5-10 Jahre mit Yeli Kursraum 3			16:30-18:00 Purzelgruppe 2-4 Jahre mit Julia Kursraum 1			16:00-17:00 FitKids ab 6 Jahre mit Sarah Kursraum 4															
	ab 17:00	17:00-18:00 Fit Mix mit Gosia Kursraum 3				17:00-18:00 Pilates Haltung neu erziehen mit Mili Kursraum 4			17:00-18:00 Kids in Action 6-10 Jahre mit Ela Sporthalle 1			17:00-18:00 Body-workout mit Daniela Kursraum 3			17:00-18:00 Fitness für Frauen mit Julia Kursraum 5			17:00-18:00 Yoga Kids 5-10 Jahre mit Yeli Kursraum 3			17:00-18:00 Brisk Walking mit Maria Kursraum 4			17:30-18:30 Gymnastik für Mädchen ab 5 J. mit Laura Kursraum 1			17:00-18:00 Bauch-Beine-Po mit Gosia Kursraum 5			17:00-18:00 Pilates mit Maria Kursraum 3			17:30-18:30 Power Yoga mit Jagoda Kursraum 5			
Abend	ab 18:00	18:00-19:00 Step mit Katharina Kursraum 5				18:00-19:00 Bodyworkout mit Heike Kursraum 3			18:00-19:00 Latin Workout mit Mili Kursraum 4			18:00-19:00 Pilates mit Maria Kursraum 5			18:00-19:00 Rückenfitness mit Daniela Kursraum 4			18:00-19:00 Aroha® mit Maria Kursraum 3			18:00-19:00 Step Workout mit Daniela Kursraum 4			18:00-19:00 Rückenfitness mit Daniela Kursraum 4			18:00-19:00 Activ Workout mit Gosia Kursraum 5			18:00-19:00 Latin Dance mit Maria Kursraum 1			18:00-19:00 Jumping mit Irina Kursraum 4			
	ab 19:00	19:00-20:00 Line Dance mit Doris Kursraum 1		19:00-20:00 Body-complete mit Katharina Kursraum 5		19:00-20:00 Jumping mit Johanna Kursraum 4		19:00-20:00 Balance Training mit Marisa Kursraum 3		19:30-21:00 Calisthenics mit Steven Sporthalle 1		19:00-20:00 Jumping mit Maria Kursraum 4		19:00-20:00 Step Aerobic mit Natalie Kursraum 5		19:00-20:00 Hi(i)t the Dancefloor mit Doris Kursraum 3		19:00-20:00 Indian Balance mit Daniela Kursraum 5		19:15-20:15 Gymnastik-Mix mit Andrea Kursraum 3		19:00-20:15 Langhantel Training mit Andreas Kursraum 4		19:00-20:00 Yoga mit Nadine Kursraum 5		19:00-19:45 Fitness für Männer mit Jutta Kursraum 4		19:15-20:15 Gymnastik-Mix mit Andrea Kursraum 3		19:00-20:00 Pilates mit Irina Kursraum 4						
	ab 20:00	20:00-21:15 Langhantel Training mit Marisa Kursraum 4							20:00-21:00 Yoga mit Jakob Kursraum 5			20:00-21:00 Functional Fitness mit Nicole Kursraum 3			20:00-21:30 Calisthenics mit Steven Sporthalle 1			20:00-21:00 Rückenfitness mit Marisa Kursraum 5			20:15-21:15 Jumping mit Jane Kursraum 4			20:00-21:00 Yoga mit Nadine Kursraum 5			20:00-21:00 Functional Fitness mit Nicole Kursraum 4									

Bitte mitbringen:

- Mitgliedsausweis
- Hallen-Sportschuhe
- Eigene Matte oder großes Handtuch
- Getränk

