

TGH Ski-Training Schnupper Training

20:00 Uhr
Montags
Jahnhalle

Mitmachen und fit werden
für Ski, Sport und Alltag

Schnuppern
jederzeit
möglich

Stabilität
und
Koordination

Kraft
aufbauen
& beweglich
bleiben



TG HANAU
Ski-Abteilung

www.tg-hanau.de  

Jederzeit Schnupper Training starten!

Mitmachen, schnuppern und kennenlernen!

Werden Sie fit für Ski, Sport, Freizeit und Alltag!

Funktionell, ausgewogen, abwechslungsreich ist unser Motto. Somit richten sich unsere Trainingsinhalte an alle sportlich interessierte Menschen die Spaß und Freude an Sport und Bewegung haben und ihre Fitness erhalten wollen. Wir sind nicht auf den Wintersport fokussiert, sondern bieten ein ganzheitliches Sportprogramm. Dabei werden in unserem ganzjährigen Trainingsbetrieb saisonale Schwerpunkte und Themenabende mit speziellen Schwerpunkten in den Sport integriert.

Auch Freunde und Bekannte sind willkommen!



> Fit durch das ganze Jahr

Mit einfachen Übungen, geringem Zeitaufwand und wenigen Hilfsmitteln machen wir euch Fit für Winter und Alltag. Gleichzeitig trägt das Training dazu bei das Sturz- und Verletzungsrisiko zu reduzieren.

Schnuppertraining – Einfach vorbeikommen und mitmachen

Wann Montags, 20:00 Uhr
Wo Jahnhalle, Sporthalle/1.0G
Was Skitraining und Sportgymnastik
Kontakt 0 61 81.7 22 18 / Klaus Kraushaar

Schnuppern jederzeit möglich



TGH Ski-Abteilung

Ansprechpartner: Klaus Kraushaar

c/o Turngemeinde 1837 Hanau a.V.
Jahnstraße 3 · 63450 Hanau

Tel.: 0 61 81.7 22 18

skitgh@gmx.de / www.tg-hanau.de

 /Turngemeinde 1837 Hanau a.V.