

Ski-
und Sport-
Gymnastik

SKI-TGH Angebote
**Fit durch
den Sommer**

Kraft und Beweglichkeit
für Ski, Sport und Alltag



Beweglich
bleiben

Stabilität &
Koordination



TG HANAU
Ski-Abteilung

www.tg-hanau.de





> Muskelaufbau & Kondition

Allen Wintersportlern bieten wir auch im Sommer Übungen für die speziellen Belastungen des Bewegungsapparates: Koordination, Kondition und Stabilität als ideale Kombination, gepaart mit effektiver Kräftigung.

> Themenwoche

Neben den traditionellen Sporteinheiten legen wir in unseren Themenwochen den Fokus auch auf Trends wie Functional Training, Piloxing, Plank-Workout. Dazu nutzen wir auch effektive Trainingsmittel wie TOGU Brasil und Redondoball.



> Fit durch den Sommer

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

> Outdoor-Aktivitäten

Nicht nur in der Halle, auch draußen an der frischen Luft sind wir aktiv: Bei Radtouren oder Wanderungen bauen wir unsere Ganzkörperfitness auf. Zum Beginn des Winters zieht es uns immer zum Ski-Opening in die Berge, um bei viel Spaß die Früchte unserer Trainingsarbeit zu ernten.



> Geselligkeit

Auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz. Deshalb unternehmen wir Wanderungen, Radtouren oder gemütliche Abschlussabende und treffen uns auch in der Freizeit zu weiteren Aktivitäten.



**Fitness
für Sport &
Freizeit**

Der Grundstein für Fitness und gutes Skifahren wird im Sommer gelegt!

Viele Skifahrer glauben immer noch, dass es ausreicht, vier Wochen vor dem Skiurlaub mit dem Training zu beginnen. Das geht oft schief. Deswegen bieten wir euch ein umfangreiches Trainingsprogramm auch außerhalb der Skisaison.

Einfach zu unseren Trainingsabenden, montags von 20:00 Uhr bis 21:15 Uhr, in die Jahnhalle in Hanau kommen und mitmachen. Eine Anmeldung für ein „Schnuppertraining“ ist nicht nötig.

Wir freuen uns auf Euch!

So machen wir uns fit:

Trainieren von Kraft- und Ausdauer sowie Schnelligkeit und Reaktion, Koordination des Gleichgewichts, Kräftigung der Sprung- und Kniegelenke sowie der Arm- und Beinmuskulatur, Stärkung der Rumpf-, Bauch- und Rückenmuskulatur, Lockerung, Entspannung und Dehnung.

TG Hanau

überraschend vielseitig!

www.heads-marketing.de

TGH - Sport- und Freizeitspaß unter guten Freunden!

Die TGH ist der größte, vielseitigste und attraktivste Breitensport-Verein im Main-Kinzig-Kreis! Hier findet ihr den Sport, die Gemeinschaft und die Menschen für Fitness und Spaß in der Freizeit. Ganz gleich, ob ihr sportlich ambitioniert seid, nur Spaß an der Bewegung habt oder einen aktiven Freundeskreis sucht, wir bieten für jedes Alter und die ganze Familie ein überraschend vielseitiges Sport- und Freizeitangebot! Wir machen euch aktiv und fit!

TGH - sportlich, vielseitig, menschlich und modern.



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.

Telefon: 0 61 81.131 22 · www.tg-hanau.de

Hallo Wintersportfreunde!

Unsere Skiwerkstatt führt aus:

Bindungseinstellung nach IAS-Werten ·
Belag aufschmelzen · Kanten Nass schleifen ·
Ski heiß wachsen

Sport Spachovsky

63486 Bruchköbel-Hauptstr.27 · Tel.06181/72903
Ski-Verleih · Ski-Service · Testski