



# TURNERSCHAFT 1860 e.V.

## GROßAUHEIM

### Kursausschreibung Herbst 2020



#### Fitnessangebote

<b>BBP</b>	Nr. 4420 <b>D</b>	Montags, 7. September 2020	19:45-20:45	11 x1h	Simone Höfler
Kursgebühr 71,50 €, Vereinsmitglieder zahlen 35,75 €					
<b>Bodystyling</b>	Nr. 4120 <b>D belegt</b>	Dienstags, 15. September 2020	18:15-19:15	7 x1h	Anja Wampula
Kursgebühr 45,50 € Vereinsmitglieder zahlen 22,75 € <b>Kurs endet am 27. Oktober</b>					
<b>Dance Fit</b>	Nr. 4220 <b>R belegt</b>	Donnerstags, 10. September 2020	11:00-12:00	10 x1h	Anja Weigert
Kursgebühr 65 €, Vereinsmitglieder zahlen 32,50 €					
<b>Fatburner</b>	Nr. 4320 <b>R</b>	Montags, ab 14. September 2020	09:30-10:30	7 x1h	Anja Wampula
Kursgebühr 45,50 €, Vereinsmitglieder zahlen 22,75 € <b>Kurs endet am 26. Oktober</b>					
<b>Latin Fitness</b>	Nr. 4520 <b>D</b>	Freitags, ab 11. September 2020	18:30-19:30	10 x1h	Simone Höfler
Kursgebühr 65 €, Vereinsmitglieder zahlen 32,50 €					
<b>Rundum fit 60+</b>	Nr. 4620 <b>R belegt</b>	Mittwochs, ab 9. September 2020	09:45-10:45	10 x1h	Edith Wiegmann
Kursgebühr 65 €, Vereinsmitglieder zahlen 32,50 €					
<b>Step-Aerobic</b>	Nr. 4720 <b>D</b>	Samstags, ab 5. September 2020	09:30-10:30	10 x1h	Alexandra Ring
Kursgebühr 65 €, Vereinsmitglieder zahlen 32,50 €					



#### Zertifizierte Präventions- und Gesundheitssportangebote Sport pro Gesundheit

<b>Haltung und Bewegung durch</b>	Nr. 4820 <b>D</b>	Montags, ab 7. September 2020	18:30-19:30	10 x1h 80 € / 40 €	Edith Wiegmann
<b>Ganzkörpertraining</b>	Nr. 4920 <b>R</b>	Dienstags, ab 8. September 2020	17:30-18:30	10 x1h 80 € / 40 €	Edith Wiegmann
	Nr. 5020 <b>R entfällt</b>	Mittwochs, ab 9. September 2020	11:00-12:00	10 x1h 80 € / 40 €	Edith Wiegmann
	Nr. 5120 <b>D belegt</b>	Mittwochs, ab 9. September 2020	18:00-19:00	10 x1h 80 € / 40 €	Anja Weigert
	Nr. 5220 <b>D belegt</b>	Mittwochs, ab 9. September 2020	19:15-20:15	10 x1h 80 € / 40 €	Anja Weigert
	Nr. 5320 <b>R belegt</b>	Donnerstags, ab 10. September 2020	08:30-09:30	10 x1h 80 € / 40 €	Anja Weigert
	Nr. 5420 <b>R belegt</b>	Donnerstags, ab 10. September 2020	09:45-10:45	10 x1h 80 € / 40 €	Anja Weigert
<b>Pilates Basic</b>	Nr. 5520 <b>D</b>	Donnerstags, ab 10. September 2020	17:30-18:30	10 x1h	Ruth Zimmermann
Kursgebühr 80 €, Vereinsmitglieder zahlen 40 €					
<b>Pilates Aufbaukurs</b>	Nr. 5620 <b>D belegt</b>	Donnerstags, ab 10. September 2020	18:45-19:45	10 x1h	Ruth Zimmermann
Kursgebühr 80 €, Vereinsmitglieder zahlen 40 €					

\*Kurse mit einem „D“ finden im Dojo und Kurse mit einem „R“ in der Rochushalle statt

#### Teilnahmebedingungen (das Kleingedruckte)

##### Anmeldung / Zahlung / Bestätigung

Grundsätzlich nur schriftlich. Bitte benutzen Sie unser [Anmeldeformular](#)! Telefonische Anmeldungen sind nicht möglich! Die Kursgebühr muss vor Beginn des Kurses eingegangen sein. **Schüler/innen/Studenten/innen (bitte den Nachweis der Anmeldung beifügen!) zahlen die reduzierten Teilnahmegebühren der Vereinsmitglieder**. Weitergehende Vergünstigungen werden nicht gewährt! Mit der Anmeldung zu einem Sportkurs werden diese Teilnahmebedingungen akzeptiert und als verbindlich anerkannt.

##### Rücktritt / Nichtteilnahme / Kursabsage / Kursänderungen

Wir behalten uns vor, Kurse abzusagen bzw. zusammenzulegen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 8. In diesem Fall werden die betroffenen Teilnehmer/innen von uns benachrichtigt. Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Ein Rücktritt ist schriftlich bis spätestens zum Kursbeginn kostenfrei möglich. Bei späterem Rücktritt müssen wir 50% der Kursgebühr erheben. Nichtteilnahme begründet keinen Anspruch auf Erstattung. Eine (teilweise) Erstattung der Kursgebühren ist nur bei wichtigem Grund (z.B. Krankheit oder Verletzung) möglich und muss uns unverzüglich mitgeteilt werden.

##### Haftung / Versicherungsschutz / Teilnahme

Teilnehmen kann jede/r ab 18 Jahren. Eine ordentliche Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich. Minderjährige können nach Absprache mit uns und der Zustimmung Ihrer gesetzlichen Vertreter (Eltern) an den Kursen teilnehmen. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko, der Verein lehnt jede Haftung ab. Ordentliche Vereinsmitglieder genießen zusätzlich den Schutz des Sportversicherungsvertrags des Landessportbunds Hessen e.V. Eine kostenlose einmalige Schnupperteilnahme ist nach Absprache mit der/dem Kursleiter/in möglich. Wir empfehlen allen Teilnehmern einen regelmäßigen ärztlichen Gesundheitscheck.

##### Information gemäß Bundesdatenschutzgesetz

Jede/r Teilnehmer/in ist damit einverstanden, dass seine/ihre Anmeldeinformationen erhoben, auf Datenverarbeitungsanlagen gespeichert und verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Teilnehmerdaten an Dritte findet nicht statt. Die Angabe der Daten geschieht freiwillig und kann jederzeit widerrufen werden.

##### Informationen / Rückfragen

Telefonisch bei der Geschäftsstelle der Turnerschaft 1860 e.V. Großauheim unter 06181- 573918. Im Internet unter [www.turnerschaft-grossauheim.de](http://www.turnerschaft-grossauheim.de).

Turnerschaft 1860 e.V. Großauheim  
Rochusstraße 33  
63457 Hanau  
Tel 06181-573918  
Fax 06181-9540537  
[www.turnerschaft-grossauheim.de](http://www.turnerschaft-grossauheim.de)

**Post**  
Turnerschaft 1860 e.V. Großauheim  
Postfach 90 11 49  
63452 Hanau  
[info@turnerschaft-grossauheim.de](mailto:info@turnerschaft-grossauheim.de)

AG Hanau  
VR-Nr.41 VR 450  
St.-Nr.22/250/02201

**Bankverbindung**  
Frankfurter Volksbank eG  
IBAN DE25 5019 0000 4301 4516 82  
BIC FFVBDEFF

## Kursbeschreibungen zertifizierte Gesundheitssportangebote Sport pro Gesundheit



### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Bewegung ist die beste Möglichkeit, Rückenbeschwerden vorzubeugen. In diesem Kurs werden dynamische Kräftigungsübungen zur Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule mit dem Erlernen von rückengerechtem Verhalten und Haltungsschulung verbunden. Gezielte Dehnübungen und Entspannungstechniken ergänzen den Kurs.

### Pilates

#### Basic:

Das Pilates Trainingskonzept ist ein sanftes, aber intensives Ganzkörpertraining. Durch kontrollierte und konzentrierte Übungsausführung werden sowohl Körper als auch Geist geschult. Im Mittelpunkt steht das "Powerhouse" in der Körpermitte, von hier fließt die Energie für alle Bewegungen. Unterstützt durch die bewusste Atmung werden insbesondere die tiefliegenden Muskelgruppen trainiert, die für die Stabilität des Körpers, vor allem der Wirbelsäule verantwortlich sind.

#### Aufbaukurs:

Intensiviertes Training mit komplexeren Bewegungsabläufen, bei denen auch Koordination und Balance gefordert sind.

„Pilates ist Erziehung zu mehr Körperbewusstsein!“

### Informationen zum Gesundheitssport / Qualitätssiegel (Zertifikat) Sport pro Gesundheit

Die Turnerschaft 1860 e.V. Großauheim ist mit dem Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** ausgezeichnet, welches vom DOSB gemeinsam mit der Bundesärztekammer entwickelt wurde. Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zeichnet präventive Sport- und Bewegungsangebote in Vereinen aus. Weitere Informationen zu den Qualitätsrichtlinien erhalten Sie bei unter [www.sportprogesundheits.de](http://www.sportprogesundheits.de) oder unter [www.landessportbund-hessen.de](http://www.landessportbund-hessen.de)

## Kursbeschreibungen Fitnessangebote

### BBP

Der Bikini Figur steht damit nichts mehr im Wege. Straffen und Formen stehen dabei im Vordergrund. Nach einer Aufwärmphase folgt ein ausdauerndes Kräftigungstraining, welches die Fettverbrennung ankurbelt.

### Bodystyling

Ein figurbetontes Fitnesstraining: Low-Impact-Elemente stellen eine gute Voraussetzung für ein intensives Kräftigungstraining der gesamten Muskulatur mit dem Schwerpunkt Bauch, Beine, Po.

### Dance Fit

Leichte tänzerische Low-Impact-Kombinationen werden ergänzt mit ruhigen, konzentrierten Elementen aus dem Pilates Programm; ein ideales Fitness- u. Gesundheitstraining für die Frau!

### Fatburner

Gestartet wird mit einem optimalen Fettverbrennungstraining am Step. Im 2. Teil der Stunde ermöglichen Kräftigungsübungen Muskelstraffung und eine gute Figur: so gelingt ein perfekter Start in die neue Woche!

### Latin Fitness

Immer locker aus der Hüfte. Das temperamentvolle Latin Fitness vereint Cardio Training und eine riesen Portion Spaß am Tanzen. Zu heißen Rhythmen werden Ausdauer, Balance und Koordination verbessert. Während der Spaß an der Bewegung und Musik im Vordergrund steht, schaltet die Fettverbrennung in den Turbo-Modus und es werden haufenweise Glückshormone ausgeschüttet. Die Pfunde purzeln und das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt. Von Dance Workouts profitieren alle Körperpartien und das gilt für Frauen und für Männer! ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Es herrscht Partystimmung, so dass sich auch Nichttänzer und Fitnessneulinge sich auf Antrieb wohlfühlen!

### Rundum fit 60+

Ein ausgewogenes und gelenkschonendes Gymnastikprogramm mit Inhalten aus Bauch-Bein-Po, Venengymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Pilates, sowie Übungen für Koordination, Konzentration und Gleichgewicht, Stretching, Atemgymnastik und Entspannung. Auch ohne anstrengende Herzkreislauf-Aktivitäten werden Sie ins Schwitzen kommen.

### Step-Aerobic

Ausdauertraining am Step: Mit abwechslungsreichen originellen Kombinationen, nach guter Musik und viel Spaß verbessert ihr eure Kondition, Koordination und erreicht eine super Muskelstraffung für Beine und Po.

**Wir möchten darauf hinweisen, dass die Parkplätze vor der Gaststätte ausschließlich den Besuchern der Gaststätte vorbehalten sind. Bitte parken Sie in der Nähe der Halle, oder noch besser: Kommen Sie mit dem Rad oder zu Fuß!**