



Fitness und Gesundheitskurse

Bauch Beine Po

F 1 Halle

Dieses speziell auf die Problemzonen gerichtete Workout ist für alle geeignet, auch für Fitness-Einsteiger. Mit effektiven Übungen bringst du Bauch, Beine und deine Gesäßmuskeln perfekt in die Form!

Kurs 5123 Beginn: Mo.04.09.2023 19:30 Uhr 12 x 60 min (80,40 € / *48,- €) Simone Süßmann

Fitness am Morgen

F 1 Halle

Ein Training mit Dehnung, Mobilisation und leichten Kräftigungsübungen, ergänzt mit Elementen aus dem Pilatesprogramm – alles für einen guten Start in den Tag!

Kurs 5223 Beginn: Di. 12.09.2023 9:00 Uhr 10 x 60 min (67,-€ / *40,- €) Verena Placzek

Bodystyling meets Intervall-Fun

F 2 ONLINE

Das perfekte Workout für Muskelaufbau, Straffung und Fettverbrennung – bring deinen Stoffwechsel in Schwung!

Kurs 5323 Beginn: Di. 19.09.2023 18:15 Uhr 6 x 45 min (30,- € / *18,- €) Anja Wampula

Fitnessstraining Generation 60 +

F 1 Halle

Ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining zum Aufbau der Muskulatur und Förderung der Beweglichkeit; Übungen für Koordination und Gleichgewicht runden das Programm ab.

Kurs 5423 Beginn: Mi. 13.09.2023 09:15 Uhr 10x 45 min (50,- € / *30,- €) Verena Placzek

Kurs 5523 Beginn: Mi. 13.09.2023 10:15 Uhr 10x 45 min (50,- € / *30,- €) Verena Placzek

Dance Fit

F 1-2 Hybrid

Tänzerische Kombis aus dem Low-Impact werden ergänzt mit gezielten Kräftigungsübungen aus Fitness und Pilates.

Kurs 5623 Beginn: Do. 07.09.2023 11:00 Uhr 12 x 60 min (80,40 € / *48,- €) Anja Weigert

Pilates

F 1-2 ONLINE

Das Training vereint Dehnung und Kräftigung, sorgt für eine gute Körperhaltung, geschmeidige Muskeln, frei bewegliche Gelenke und entspannt den Geist.

Kurs 5723 Beginn: Do. 14.09.2023 18:30 Uhr 10 x 45 min (50,- € / *30,- €) Ruth Zimmermann

After Work-out

F 2 ONLINE

Ein intensives Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Bauch- und Rumpfmuskulatur – macht gute Laune und euch wieder topfit.

Kurs 5823 Beginn: Do. 05.10.2023 19:30 Uhr 8 x 45 min (40,- € / *24,- €) Verena Placzek

Step Fitness

F2 Halle

Dich erwartet ein abwechslungsreicher Kurs rund um das Step. Wir trainieren den ganzen Körper mit kleinen Choreographien und Elementen aus den Bereichen Intervall, Kraftausdauer und Bodystyling.

Kurs 5923 Beginn: Sa. 02.09.23 10:00 Uhr 11 x 60 min (73,70 € / *44,- €) Alex Ring

Vitaler Rücken

F1- F2

Alles, was ein gesunder Rücken braucht: Kräftigung, Dehnung, Aufrichtung und Mobilisation

Kurs 6023 Beginn: Di. 12.09.23 19:30 Uhr 7 x 60 min (46,90 € / *28,- €) Sandy Schneider **Halle**

Kurs 6123 Beginn: Mi. 06.09.23 19:00 Uhr 12 x 45 min (60,- € / *36,- €) Anja Weigert **ONLINE**

Kurs 6223 Beginn: Do. 07.09.23 9:30 Uhr 12 x 45 min (60,- € / *36,- €) Anja Weigert **ONLINE**

* Vereinsmitglieder



TURNERSCHAFT 1860 e.V. GROSSAUHEIM

Fitness- und Gesundheitssport



Walk&Workout

F1-F2

Ein leichtes Ausdauertraining im schönen Großauheimer Wald, ergänzt mit Mobilisation und Kräftigung, halten dich und dein Immunsystem fit.

Treffpunkt- Wendehammer an der Limeschule, Alter Kahler Weg 1

Kurs 6323 Beginn: Fr, 08.09.2023 9:00 Uhr 10 x 60 min (67,- € / *40,- €)

Alex, Anja, Edith, Verena

Bei anhaltendem starken Regen oder Sturm findet das Training in der großen Rochushalle statt.

Zertifizierte Präventions- und Gesundheitssportangebote [Sport pro Gesundheit](#)



Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

F1-2 Halle

Kurs 6423 Beginn: Mo. 11.09.23 17:00 Uhr 10 x 60 min (80,- € / *48,- €) Edith Wiegmann

Kurs 6523 Beginn: Mo. 11.09.23 18:15 Uhr 10 x 60 min (80,- € / *48,- €) Edith Wiegmann

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.

Specials

Entspannung pur - Dehnen-Atmen-Achtsamkeit

ONLINE

Genieße die Ruhe in der Bewegung und die bewusste Wahrnehmung deines Körpers

Kurs 6623 Mittwoch 11.10.23 20:00 Uhr 1 x 45 min (5,- € / * 3,- €) Anja Weigert

Entspannung pur - mit Elementen des Autogenen Trainings

ONLINE

Erlebe die Kraft der Gedanken und genieße eine tiefe Entspannung

Kurs 6723 Mittwoch 15.11.23 20:00 Uhr 1 x 45 min (5,- € / * 3,- €) Anja Weigert

* Vereinsmitglieder

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. Jede/r Teilnehmer/in ist damit einverstanden, dass seine/ihre Anmeldedaten 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. **Information gemäß Bundesdatenschutzgesetz** Jede/r Teilnehmer/in ist damit einverstanden, dass seine/ihre Anmeldedaten 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.

Turnerschaft 1860 e.V. Großauheim
Rochusstraße 33
63457 Hanau
Tel 06181-573918
info@turnerschaft-grossauheim.de
www.turnerschaft-grossauheim.de

Post
Turnerschaft 1860 e.V. Großauheim
Rochusstraße 33
63457 Hanau

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

Bankverbindung
Frankfurter Volksbank eG
IBAN DE25 5019 0000 4301 4516 82
BIC FFBDE333