



# Turnerschaft 1860 e.V. Großauheim



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

## Fitness und Gesundheitskurse

<b>neu</b>	<b>Hatha Yoga</b>	<b>neu</b>	<b>F 1 Halle</b>
Eine klassische Yoga Einheit zur Kräftigung, Mobilisierung, Dehnung und Entspannung. Erlebe Yoga und die Wirkung danach für Körper und Geist.			
<b>Kurs 125 Beginn</b>	Mi. 15.01.2025	18:00 Uhr	9 x 75 min (90,- € / 54,- * €)
			Anna Weigelt
<b>Bauch Beine Po</b>			<b>ausgebucht</b>
Mit diesem dynamischen Workout bringst du Bauch, Beine und deine Gesäßmuskulatur perfekt in Form. Geeignet für alle Fitnesslevel.			
<b>Kurs 225 Beginn</b>	Mo. 13.01.2025	19:30 Uhr	10 x 60 min (67,- € / *40,- €)
			Alex Ring
<b>Fitness am Morgen</b>			<b>ausgebucht</b>
Ein Training mit Dehnung, Mobilisation und leichten Kräftigungsübungen, ergänzt mit Elementen aus dem Pilatesprogramm – alles für einen guten Start in den Tag!			
<b>Kurs 325 Beginn</b>	Di. 14.01.2025	9:00 Uhr	11 x 60 min (73,70 € / *44,- €)
			Verena Placzek
<b>Bodystyling meets Intervall-Fun</b>			<b>F2 Online</b>
Das perfekte Workout für Muskelaufbau, Straffung und Fettverbrennung – bring deinen Stoffwechsel in Schwung!			
<b>Kurs 425 Beginn</b>	Di. 14.01.2025	18:15 Uhr	10 x 45 min (50,- € / *30,- €)
			Anja Wampula
<b>Seniorenfitness</b>			<b>ausgebucht</b>
Ein gesundheitsorientiertes Training zur Förderung der Beweglichkeit und zum Aufbau der Muskulatur. Koordination und Balance runden das Programm ab. Wir trainieren auch am Boden- bitte Gymnastikmatte mitbringen!			
<b>Kurs 525 Beginn</b>	Mi. 15.01.2025	09:15 Uhr	10 x 45 min (50,- € / *30,- €)
			Verena Placzek
<b>Gehen-stehen-sitzen: Seniorengymnastik am Stuhl</b>			<b>F 1 Halle</b>
Ein vielfältiges Training mit den Elementen Aufrichtung, Mobilisation und Kräftigung. So bleiben wir fit für den Alltag!			
<b>Kurs 625 Beginn</b>	Mi. 15.01.2025	10:15 Uhr	10 x 45 min (50,- € / *30,- €)
			Verena Placzek
<b>Dance Fit</b>			<b>F 1 - 2 Hybrid</b>
Tänzerische Kombis aus dem Low-Impact werden ergänzt mit gezielten Kräftigungsübungen aus Fitness und Pilates.			
<b>Kurs 725 Beginn</b>	Do. 16.01.2025	11:00 Uhr	10 x 60 min (67,- € / *40,- €)
			Anja Weigert
<b>Pilates</b>			<b>F 1 - 2 Online</b>
Das Training vereint Dehnung und Kräftigung, sorgt für eine gute Körperhaltung, geschmeidige Muskeln, frei bewegliche Gelenke und entspannt den Geist.			
<b>Kurs 825 Beginn</b>	Do. 16.01.2025	18:30 Uhr	10 x 45 min (50,- € / *30,- €)
			Ruth Zimmermann
<b>After Work-out</b>			<b>F 2 Online</b>
Ein intensives Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Bauch- und Rumpfmuskulatur – macht gute Laune und euch wieder topfit.			
<b>Kurs 925 Beginn</b>	Do. 16.01.2025	19:30 Uhr	10 x 45 min (50,- € / *30,- €)
			Verena Placzek



# Turnerschaft 1860 e.V. Großauheim



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

---

## Step Fitness

F 2 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 1025 Beginn** Sa. 18.01.2025 10:00 Uhr 10 x 60 min (67,- € / \*40,- €)

Alex Ring

## Vitaler Rücken

F 1 - 2

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

**Kurs 1125 Beginn** Di. 14.01.25 19:30 Uhr 10 x 60 min (67,- € / \*40,- €)

Sandy Schneider

Halle

**Kurs 1225 Beginn** Mi. 15.01.25 19:00 Uhr 10 x 45 min (50,- € / \*30,- €)

Anja Weigert

Online

**Kurs 1325 Beginn** Do.16.01.25 9:30 Uhr 10 x 45 min (50,- € / \*30,- €)

Anja Weigert

Online

\* Vereinsmitglieder

---

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

### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

F 1- 2 Halle

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.

**Kurs 1425 Beginn** Mo. 13.01.25 17:00 Uhr 10 x 60 min (80,- € / \*48,- €)

Edith Wiegmann

**Kurs 1525 Beginn** Mo. 13.01.25 18:15 Uhr 10 x 60 min (80,- € / \*48,- €)

Edith Wiegmann





# Turnerschaft 1860 e.V. Großauheim



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

## Specials

### Rückentraining im Detail-worauf kommt es an?

F 1 Halle

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die ihre Trainingstechnik durch Tipps und Korrektur verbessern möchten. Er ist eine ideale Ergänzung für die Teilnehmer\*innen des Onlinetrainings und für Neueinsteiger. Wir werden insbesondere auf die Körperhaltung und Körperspannung vor und während der Kräftigungsübungen achten und dabei Übungen für alle Bereiche der Wirbelsäule durchführen.

**Kurs 1625 Beginn** Fr. 31.01.2025 18:00 Uhr 1 x 75 min (8,40 € / \*5,- €)

Anja Weigert

### Pilates mit dem Circle

F 1-2 Halle

Erweitere dein Pilatetraining:  
Übungen mit dem Circle trainieren deine Tiefenmuskulatur noch intensiver und verbessern Stabilität und Balance.

**Kurs 1725 Beginn** Sa. 15.02.2025 15:00 Uhr 1 x 60 min (6,70 € / \*4,- €)

Ruth Zimmermann

### Workout mit dem Redondo Ball - intensiv und effektiv

F 2 Halle

In dieser abwechslungsreichen Stunde kräftigst und stabilisierst du deinen ganzen Körper und lernst die Vielseitigkeit des Redondo Balls kennen, der deine Balance und Körpermitte herausfordert.

**Kurs 1825 Beginn** Fr. 14.03.2025 18:00 Uhr 1 x 60 min (6,70 € / \*4,- €)

Verena Placzek

### Wellness für den (verspannten) Rücken

ausgebucht

Viele Rückenbeschwerden entstehen durch Verspannung der Muskulatur und durch innere Anspannung. In diesem Kurs werden wir mit Mobilisation, leichter Kraft und gezielter Dehnung der Verspannung entgegenwirken. Übungen der Progressiven Muskelentspannung ergänzen den Kurs.

**Kurs 1925 Beginn** Fr. 21.03.2025 18:00 Uhr 1 x 60 min (6,70 € / \*4,- €)

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.