



## Fitness und Gesundheitskurse

### After Work-out

F 2 ONLINE

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

**Kurs 2122 Beginn:** Do, 28.04.2022 19:30 Uhr 5 x 45 min (25,- €/ \*15,-€) Verena Placzek

### BBP meets Body Kraft Workout

F2 Halle

Eine besonders heiße Mischung des Workouts für die Beine, Bauch, Po mit Gewichten und gleichzeitig ein Training für die Arme und den Oberkörper

**Kurs 2222 Beginn:** Mo, 25.04.2022 19:15 Uhr 10 x 60 min (67,- €/ \*40,-€) Simone Süßmann

### Bodystyling meets Intervall-Fun

F 2 ONLINE

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

**Kurs 2322 Beginn:** Di, 26.04.2022 18:15 Uhr 6 x 45 min (30,- €/ \*18,-€) Anja Wampula

### Dance Fit

F 1-2 HYB

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

**Kurs 2422 Beginn:** Do, 28.04.2022 11:00 Uhr 10 x 60 min (67,- €/ \*40,-€) Anja Weigert

### Fitness am Morgen

F 1 Halle

Training mit leichten Kräftigungsübungen, Mobilisation und Dehnung – alles für einen guten Start in den Tag!

**Kurs 2522 Beginn:** Di, 26.04.2022 9:00 Uhr 8 x 45 min (40,-€/ \*24,-€) Verena Placzek

### Fitnessstraining Generation 60 +

F 1 Halle

Ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining zum Muskelaufbau sowie Förderung der Beweglichkeit und des Gleichgewichts.

**Kurs 2622 Beginn:** Mi, 11.05.2022 09:15 Uhr 4 x 45 min (20,- €/ \*12,- €) Verena Placzek

**Kurs 2722 Beginn:** Mi, 11.05.2022 10:15 Uhr 4 x 45 min (20,- €/ \*12,- €) Verena Placzek

### Latin Fitness

F 2 Halle

Fitness und Tanz zu heißen Rhythmen lateinamerikanischer Musik.

**Kurs 2822 Beginn:** Fr, 29.04.2022 19:00 Uhr 6 x 45 min (30,- €/ \*18,- €) Simone Süßmann

### Pilates

F 1 ONLINE

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

**Kurs 2922 Beginn:** Do, 28.04.2022 18:30 Uhr 6 x 45 min (30,-€/ \*18,-€) Ruth Zimmermann

### 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. Der Kurs findet in Präsenz statt.

**Kurs 3022 Beginn** Sa, 07.05.2022 10:00 Uhr 9 x 60 min (60,- €/ \*36,- €) Alex Ring



# TURNERSCHAFT 1860 e.V. GROSSAUHEIM

## Fitness- und Gesundheitssport



### Vitaler Rücken

F 1

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

<b>Kurs 3122 Beginn:</b>	<u>Mo. 25.04.22 17:20 Uhr</u>	10 x 45 min (50 €/30 €)	Sandy Schneider	<b>Halle</b>
<b>Kurs 3222 Beginn:</b>	<u>Mo. 25.04.22 18:20 Uhr</u>	10 x 45 min (50 €/30 €)	Sandy Schneider	<b>Halle</b>
<b>Kurs 3322 Beginn:</b>	<u>Mi. 27.04.22 19:00 Uhr</u>	10 x 45 min (50 €/30 €)	Anja Weigert	<b>ONLINE</b>
<b>Kurs 3422 Beginn:</b>	<u>Do. 28.04.22 9:30 Uhr</u>	10 x 45 min (50 €/30 €)	Anja Weigert	<b>ONLINE</b>

---

## Specials -neu -Outdoor und Online

### S 1 Entspannung pur

ONLINE

Dehnung und bewusstes Atmen werden ergänzt mit Elementen der progressiven Muskelentspannung und dem autogenen Training.

Anja Weigert

**Kurs 3522** Mittwoch 27.04.22 20:00 Uhr 1 x 45 Minuten

**Kurs 3622** Mittwoch 01.06.22 20:00 Uhr 1 x 45 Minuten

**Kursgebühr:** jeweils € 5,- (\*€ 3,-) \* Vereinsmitglieder

### S 2 Rücken in Balance:

F 1 ONLINE

Zu viel gegessen- zu wenig Zeit für Bewegung? Dieser Kurs bringt durch ein ausgewogenes Training mit Kräftigung und Dehnung deinen Rücken wieder in Balance.

**Kurs 3722** Sonntag 15.05.2022 10:00 Uhr 1 x 45 Minuten

Sandy Schneider

**Kurs 3822** Sonntag 12.06.2022 10:00 Uhr 1 x 45 Minuten

Sandy Schneider

**Kurs 3922** Sonntag 10.07.2022 10:00 Uhr 1 x 45 Minuten

Sandy Schneider

**Kursgebühr:** jeweils € 5,- (\*€ 3,-) \* Vereinsmitglieder

### S 3 Outdoor Special- Kraft und Ausdauer im Wald

Wendehammer Alter Kahler Weg

Runter von der Couch, Lauschuhe an und ab in den Wald! Ein Mix aus Walken und kräftigenden Übungen erwartet euch

**Kurs 4022** Sonntag 29.05.22 10:00 Uhr 1 x 60 Minuten

Sandy Schneider

**Kursgebühr:** jeweils € 6,70 (\*€ 4,-) \* 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  
Fax 06181-9540537  
[www.turnerschaft-grossauheim.de](http://www.turnerschaft-grossauheim.de)

**Post**  
Turnerschaft 1860 e.V. Großauheim  
Postfach 90 11 49  
63420 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 FFBVDEFF