



# Turnerschaft 1860 e.V. Großauheim



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

## Fitness und Gesundheitskurse

### Bauch Beine Po

**F 1 - 2 Halle**

Mit diesem dynamischen Workout bringst du Bauch, Beine und deine Gesäßmuskulatur perfekt in Form. Geeignet für alle Fitnesslevel.

**Kurs 5024 Beginn** Mo. 02.09.2024 19:30 Uhr 11 x 60 min (73,70 € / \*44,- €)

Alex Ring

### 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 5124 Beginn** Di. 03.09.2024 9:00 Uhr 11 x 60 min (73,70 € / \*44,- €)

Verena Placzek

### Bodystyling meets Intervall-Fun

**F2 Online**

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

**Kurs 5224 Beginn** Di. 17.09.2024 18:15 Uhr 7 x 45 min (35,- € / \*21,- €)

Anja Wampula

### Seniorenfitness

**F 1 Halle**

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!

**Kurs 5324 Beginn** Mi. 04.09.2024 09:15 Uhr 10 x 45 min (50,- € / \*30,- €)

Verena Placzek

### Gehen-stehen-sitzen: Seniorengymnastik am Stuhl

**F 1 Halle**

Ein vielfältiges Training mit den Elementen Aufrichtung, Mobilisation und Kräftigung. So bleiben wir fit für den Alltag!

**Kurs 4324 Beginn** Mi. 04.09.2024 10:15 Uhr 10 x 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 5524 Beginn** Do. 12.09.2024 11:00 Uhr 10 x 60 min (67,- € / \*40,- €)

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 5624 Beginn** Do. 12.09.2024 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 5724 Beginn** Do.05.09.2024 19:30 Uhr 10 x 45 min (50,- € / \*30,- €)

Verena Placzek

\* Vereinsmitglieder



# 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 5824 Beginn** Sa. 31.08.24 10:00 Uhr 11 x 60 min (73,70 € / \*44,- €)

Alex Ring

## Vitaler Rücken

F 1 - 2

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

**Kurs 5924 Beginn** Di. 03.09.24 19:30 Uhr 11 x 60 min (73,70 € / \*44,- €)

Sandy Schneider

Halle

**Kurs 6024 Beginn** Mi. 11.09.24 19:00 Uhr 10 x 45 min (50,- € / \*30,- €)

Anja Weigert

Online

**Kurs 6124 Beginn** Do.12.09.24 9:30 Uhr 10 x 45 min (50,- € / \*30,- €)

Anja Weigert

Online

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

### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

F 1- 2 Halle

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

**Kurs 6224 Beginn** Mo. 09.09.24 17:00 Uhr 10 x 60 min (80,- € / \*48,- €)

Edith Wiegmann

ausgebucht

**Kurs 6324 Beginn** Mo. 09.09.24 18:15 Uhr 10 x 60 min (80,- € / \*48,- €)

Edith Wiegmann

ausgebucht

\* Vereinsmitglieder

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.



### 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  
[www.turnerschaft-grossauheim.de](http://www.turnerschaft-grossauheim.de)  
[info@turnerschaft-grossauheim.de](mailto:info@turnerschaft-grossauheim.de)

**Geschäftsstelle**  
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