



# Turnerschaft 1860 e.V. Großauheim



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

## Fitness und Gesundheitskurse

### Bauch Beine Po

F 1 Halle

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

**Kurs 2224 Beginn:** Mo. 15.04.2024 19:30 Uhr **ausgebucht** 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 2324 Beginn:** Di. 16.04.2024 9:00 Uhr **ausgebucht** Verena Placzek

### Bodystyling meets Intervall-Fun

F 2 ONLINE

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

**Kurs 2424 Beginn:** Di. 16.04.2024 18:15 Uhr 8 x 45 min (40,- €/ \*24,- €) 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 2624 Beginn:** Mi. 17.04.2024 09:15 Uhr 10 x 45 min (50,- €/ \*30,- €) Verena Placzek

**Kurs 2724 Beginn:** Mi. 17.04.2024 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 3024 Beginn:** Do. 18.04.2024 11:00 Uhr **ausgebucht** 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 3124 Beginn:** Do. 25.04.2024 18:30 Uhr 6 x 45 min (30,- €/ \*18,- €) Ruth Zimmermann

### After Work-out /Sommerkurs

F 2 Outdoor/Halle

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

**Kurs 3224 Beginn:** Do. 06.06.2024 19:45 Uhr 6 x 60 min (40,20 €/ \*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 3424 Beginn:** Sa. 20.04.24 10:00 Uhr 11 x 60 min (73,70 €/ \*44,- €) Alex Ring



# Turnerschaft 1860 e.V. Großauheim



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

## Vitaler Rücken

F1- F2

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

<b>Kurs 2524 Beginn:</b> <u>Di. 16.04.24 19:30 Uhr</u>	10 x 60 min (67,- €/ *40,- €)	Sandy Schneider	<b>Halle</b>
<b>Kurs 2824 Beginn:</b> <u>Mi. 17.04.24 19:00 Uhr</u>	11 x 45 min (55,- €/ *33,- €)	Anja Weigert	<b>ONLINE</b>
<b>Kurs 2924 Beginn:</b> <u>Do. 18.04.24 9:30 Uhr</u>	10 x 45 min (50,- €/ *30,- €)	Anja Weigert	<b>ONLINE</b>

## Walk&Workout

F1-F2

Ein lockeres Ausdauertraining im schönen Großauheimer Wald, ergänzt mit Mobilisation und Kräftigung. Mach mit und walk mit uns fit und gut gelaunt dem Sommer entgegen!

Treffpunkt- Wendehammer an der Limeschule, Alter Kahler Weg 1

<b>Kurs 3324 Beginn:</b> <u>Fr, 19.04.2024 9:00 Uhr</u>	11 x 60 min (73,70 € / *44,- €)	Alex Ring/ Anja Weigert
---	---------------------------------	-------------------------

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

\* Vereinsmitglieder

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

### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

F1-2 Halle

<b>Kurs 2024 Beginn:</b> <u>Mo. 15.04.24 17:00 Uhr</u>	ausgebucht	Edith Wiegmann
<b>Kurs 2124 Beginn:</b> <u>Mo. 15.04.24 18:15 Uhr</u>	ausgebucht	Edith Wiegmann

\* 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  
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