

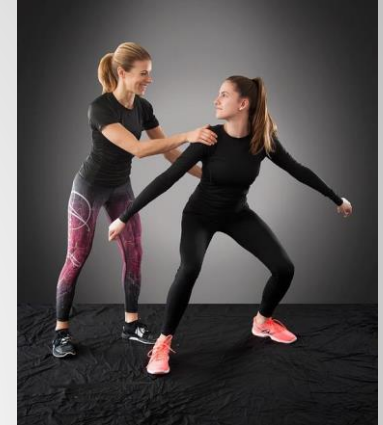
Neues Sport- & Fitnessangebot des TSV 1860 Hanau e.V. ab 01.10.2024

Cardio & Kraft

Der Kurs bietet ein kreatives, vielfältiges & schweißtreibendes Workout für den gesamten Körper. Vermehrt trainieren wir mit dem eigenen Körpergewicht, bei denen wir keine weiteren Hilfsmittel benötigen.

Dienstag 18:30 – 19:30 Uhr

Gebeschusschule Hanau (obere Halle),
Friedrich-Engels-Straße 29 63452 Hanau



Powerjoga, Stretch & Dehnung

Das Power Yoga ist eine besonders dynamische, kreative und abwechslungsreiche Form des Yoga. Mit aktiven Beweglichkeits- und Kraftübungen dehnt und kräftigst du deine Muskeln und lernst mit gezielten Übungen, körperliche sowie mentale Spannungen zu lösen und deine Energiereserven und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern.

Dienstag 19:30 – 20:30 Uhr

Gebeschusschule Hanau (obere Halle),
Friedrich-Engels-Straße 29 63452 Hanau



Spricht Sie unser Sportangebot an, gerne steht Ihnen unsere Abteilungsleiterin per E-Mail unter gymnastik@tsv1860hanau.de zur Verfügung.