



Auf einem Blick: wöchentlich über 40 Gesundheits- und Fitnesskurse beim TuS 1859



Fitnesskurse- Übersicht

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
19.00-19.45Uhr Jumping-Fit Gymnastikraum Birkenfeld	18.00-18.45Uhr Ausgleichsgymnastik Sporthalle Theodor- Heuss -Schule	18.15- 19.15Uhr Full Body-Workout Sporthalle Kita- Wirbelwind	19.45- 21.15Uhr Konditions u. Krafttraining Sporthalle Beisenkamp	16.00-17.00Uhr Fit-Mix Sporthalle Kita Wirbelwind
19:00-20.30Uhr Konditions & Fitness Gymnasium Hammonense	18.00-19.00Uhr Jumping Fit Gymnastikraum Birkenfeld	19.15-20.15Uhr Functional Training Sporthalle Kita Wirbelwind		
20.00-21.00Uhr Core- Workout Gymnastikraum Birkenfeld	18.00-19.00Uhr Step-Aerobic Sporthalle Kita Wirbelwind	19.25-20.10Uhr Bodyfit Sporthalle Theodor- Heuss-Schule		
	19.00-19.45Uhr Konditions-und Skigym. Sporthalle Theodor- Heuss- Schule	20.15-21.00Uhr Fit & Fun Sporthalle Theodor- Heuss-Schule		
	19.00-19.45Uhr Intervall-Training Gymnastikraum Birkenfeld			
	19.00-20.00Uhr Fit- Mix Sporthalle Kita Wirbelwind			

Gesundheitskurse- Übersicht

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.45-10.45Uhr Nordic Walking Eingang Maximare	9.15-10.15Uhr WSG* Sporthalle Birkenfeld	18.30-19.30Uhr Aktiv und Bewegung Sporthalle Birkenfeld	8.15-9.00Uhr WSG* Sporthalle Grundschule Uentrop	9.00-10.00Uhr Gymnastik für Frauen & Männer Sporthalle Birkenfeld
9.00-10.00Uhr Yoga-Gymnastik Sporthalle Kita Wirbelwind	9.30-10.30Uhr Sitzgymnastik Vereinsheim Rietzgartenstraße	19.30-20.30Uhr Yogilates Gymnastikraum Birkenfeld	9.30-10.30Uhr Sitzgymnastik Vereinsheim Rietzgartenstraße	
17.30-18.30Uhr WSG* u. Rückenschule Sporthalle der Marienschule	16.30-17.30Uhr WSG* Sporthalle Friedensschule		18.00-19.00Uhr Pilates Sporthalle Kita Wirbelwind	
18.00-19.00Uhr Me-Time Gymnastikraum Birkenfeld	18.00-18.45Uhr Bodyfit BOP Sporthalle Karlschule		19.10-19.55Uhr Rücken-Aktiv Sporthalle Theodor- Heuss	
18.30-19.30Uhr Rundum-Fit Sporthalle Friedensschule	18.15-19.00Uhr Rücken-Aktiv Sporthalle Theodor- Heuss		19.15-20.15Uhr Pilates Sporthalle Kita Wirbelwind	
18.45-19.30Uhr Bodyfit BoP Sporthalle Karlschule	18.45-19.30Uhr WSG* Sporthalle Karlschule		20.00-22.00Uhr Gym & Balls für Mä.50+ Sporthalle Theodor- Heuss	
19.00-20.00Uhr Yoga Sporthalle Kita Wirbelwind	20.00-21.00Uhr Sport für Frauen Gymnasium Hammonense			
19.30-20.30Uhr WSG* Sporthalle Karlschule	21.00-21.30Uhr Abend-Entspannung Neue Turnhalle Hammonense Gymn.			

*Wirbelsäulengymnastik



Gesundheits- und Fitnesskurse



Kontakt:
TuS 1859 Hamm e.V.
Rietzgartenstr. 46, 59065 Hamm
02381 97559 00
info@tus59hamm.de
www.tus59hamm.de

Öffnungszeiten
Mo - Do: 08:30 - 17:00 Uhr
Fr: 08:30 - 16:00 Uhr

Preisübersicht

Kursgebühr für MG: 24,00€

Kursgebühr für MG G+F: 0,00€

Kursgebühr NMG : richtet sich nach der Anzahl der Einheiten der jeweiligen Kurse

Mitgliedschaft

	<u>Kinder, Jugendliche, Ehepartner, Studenten</u>	Erwachsene
Aufnahmegebühr Hauptverein (einmalig)	3€	5€
Grundbeitrag (halbjährlich)	39€	60€
Abteilungsbeitrag (halbjährlich)	12€	12€

Melde dich jetzt an und werde Mitglied unserer großen Sportfamilie

#gemeinsamtus



Anmeldung und Einteilung

erfolgen über Ihren Ansprechpartner der Abteilung Gesundheit und Fitness

Alexander Wörmann

Tel.: 02381 97559 28

Mail: kursverwaltung@tus59hamm.de

Ich bin persönlich für sie da:

Mo: 8.30Uhr - 14.30Uhr

Di: 8:30 Uhr - 17.00Uhr

Mi: 11.30Uhr - 17.00Uhr

Do: 11.00Uhr - 16.00Uhr

Unser Verein im Überblick

Rehabilitations- und Fitnesssport

13 Wettkampfabteilungen

Sportatrium

über 3200 Mitglieder

Prävention

Kooperationspartner zahlreicher Schulen, Kindergärten und

Alten- und Pflegeeinrichtungen

Jugendarbeit

Sportangebot seit 165 Jahren

Sportkita

20 Abteilungen

KISS-Die Kindersportschule

Willkommen beim TuS!

Wir sind der älteste Sportverein in Hamm und mit über 3.200 Mitgliedern auch einer der größeren Sportvereine in Hamm. Egal ob Sie Sport wettkampfmäßig oder rein gesundheitsorientiert betreiben oder einfach viele nette Leute treffen möchten: All dies können Sie bei uns im TuS. Wir bieten pro Woche mehr als 40 Gesundheits- und Fitnesskurse zur sportlichen Bewegung an. Sind Sie neugierig geworden? Dann klicken Sie sich durch.

#tus59hamm

#gemeinsamtus

#tusvereintuns

Hier geht es zur Kursübersicht



#tus59dawillichhin