



SPORTATRIUM



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

Öffnungszeiten Sportatrium
 Mo - Sa: 08:00 - 21:00 Uhr
 So: 09:00 - 20:00 Uhr

Preisübersicht

Kursgebühr für MG anderer Abteilungen: 24,00€

Kursgebühr für MG Sportatrium: 0,00€

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

Mitgliedschaft

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

Melde dich jetzt an und werde Mitglied unserer großen Sportfamilie

#gemeinsamtus



Anmeldung und Einteilung

erfolgen über Ihren Ansprechpartner der Abteilung Sportatrium.

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

Auf einem Blick: unsere Outdoor-Fitness-Kurse / Betreuungszeiten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
17:00-18:00Uhr Offene Betreuung Sportatrium	09:00-10:00Uhr Offene Betreuung Sportatrium	17:00-18:00Uhr Offene Betreuung Sportatrium	11:00-12:00Uhr Offene Betreuung Sportatrium
18:00-19:00Uhr Advanced Outdoor-Fitness Sportatrium Alex	10:00-11:00Uhr Einsteigerkurs Outdoor-Fitness Sportatrium Luna	18:00-19:00Uhr Einsteigerkurs Outdoor-Fitness Sportatrium Luca	

*die Kurse starten am 13.05.2024 - die offene Betreuungen beginnen am 22.04.2024

#tus59hamm

#gemeinsamtus

#tusvereintuns

Hier geht es zur Kursübersicht



#tus59dawillichin

Aufbau der Anlage



1. Warm-Up

Der Warm-Up-Zirkel hat das Ziel, den Körper effektiv auf das bevorstehende Training vorzubereiten und eine gründliche Aufwärmphase zu ermöglichen. Hierbei können gängige Geräte wie der Stepper oder das Ergometer verwendet werden, um den Körper optimal aufzuwärmen.

2. Cool-Down

"Der Cool-Down-Zirkel zielt darauf ab, das Herz-Kreislauf-System und den Muskel-Skelett-Apparat nach dem Training abzukühlen und die Regeneration zu fördern. Gleichzeitig verbessert er motorische Fähigkeiten wie Koordination und Beweglichkeit. Dieser Zirkel kann auch als Teil des Aufwärmens unter dem Begriff "Bewegungsvorbereitung" genutzt werden."

3. Kraftgeräte

Unsere Kraftgeräte, darunter Bankdrücken, Latzug, Schulterpresse, Rudern, Kniebeuge und Schrägbank, bieten variable Gewichtsadjustierungen für jedes Leistungsniveau. Sie fördern die Stärkung großer Muskelgruppen und die Verbesserung der Kraftausdauer sowie Hypertrophie-Training

4. Kursfläche

Die Outdoor-Kursfläche mit speziellen Outdoor-Matten ermöglicht Kurse in der Natur und unter freiem Himmel, die für alle Altersgruppen und Fitnessniveaus geeignet sind.

5. Cross-Fit

Unsere Crossfit-Ecke verfügt über Langhantelständer, Trainingsbänke und ausreichend Platz zur Aufbewahrung von Gewichten. Das Hauptziel dieses Bereichs ist es, den gesamten Körper zu stärken und funktionelle Übungen durchzuführen. Sie ist für Sportler aller Leistungsniveaus geeignet, um die motorischen Fähigkeiten wie Kraftausdauer, Muskelwachstum (Hypertrophie) und Maximalkraft zu steigern.

6. Calisthenics

Unsere Calisthenics-Bereich ist perfekt für eine breite Palette von Übungen, bei denen Sie Ihr eigenes Körpergewicht nutzen. Dieser Bereich konzentriert sich darauf, die Muskulatur zu stärken und das Training mit dem eigenen Körpergewicht zu optimieren. Egal, ob Sie Anfänger oder Fortgeschrittener sind, hier können Sie Ihre Kraftausdauer und Koordination verbessern.

Willkommen im Sportatrium!

Unser Sportatrium ist das Ergebnis einer langen Planungs- und Bauphase und bietet unseren Mitgliedern sowie allen Interessierten eine erstklassige Sport- und Freizeiteinrichtung. Mit modernster Ausrüstung und Einrichtungen ausgestattet, wurde das Sportatrium entworfen, um eine breite Palette von Aktivitäten und Kursen für Sportbegeisterte anzubieten.

Das Sportatrium präsentiert wetterfeste Trainingsgeräte von Omnigym (Kübler), die eine umfassende Stärkung sämtlicher Muskelgruppen des Körpers ermöglichen. Ergänzend dazu ist ein Geräte-Container mit einer breiten Auswahl an Kleingeräten wie Kettlebells, Medizinbällen, Battleropes, Langhanteln, Kurzhanteln und vielem mehr ausgestattet.

Unsere Anlage beinhaltet zudem einen Aufwärmzirkel, der Trampolinflächen, Fahrräder, Crosstrainer und mehr bietet. Für das Cool-Down steht ein Dehn- und Faszien-Areal zur Verfügung. Darüber hinaus verfügen wir über einen großzügigen Cross-Fit & Calisthenics-Bereich sowie eine Kursfläche.

Besuchen Sie uns und entdecken Sie die Vielfalt an Möglichkeiten für Ihr Training und Ihre Freizeitgestaltung im neuen Sportatrium!

Hier dein Ticket buchen:



#Sportatrium