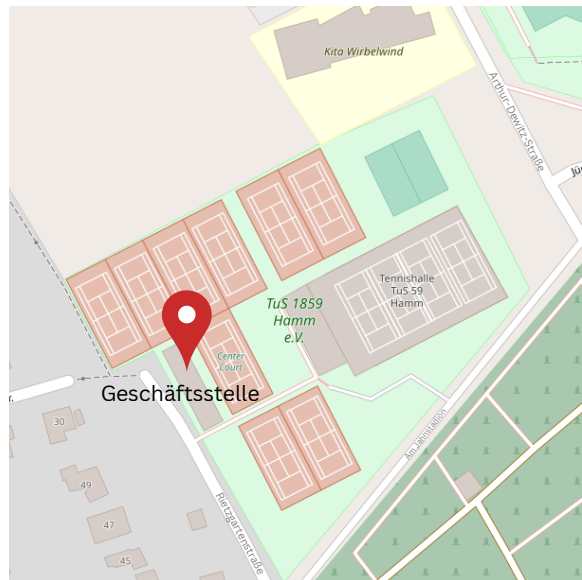




Gesundheits- und Fitnesskurse



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

Kinder, Jugendliche, Ehepartner, Studenten Erwachsene

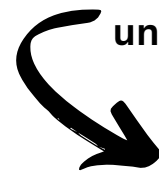
Aufnahmegebühr Hauptverein (einmalig)	20€	20€
---	-----	-----

Bei tagesgleicher Aufnahme von mehreren Familienmitgliedern wird diese Gebühr nur einmalig erhoben.

Grundbeitrag (halbjährlich)	42€	66€
--------------------------------	-----	-----

Abteilungsbeitrag (halbjährlich)	12€	12€
-------------------------------------	-----	-----

**Melde dich jetzt an und werde Mitglied
unserer großen Sportfamilie**



#gemeinsamtus

Anmeldung und Einteilung

erfolgen über deinen Ansprechpartner
der Abteilung Gesundheit und Fitness:

Alexander Wörmann

Tel.: 02381 97559 28

Mail: kursverwaltung@tus59hamm.de

Ich bin persönlich für dich da:

Mo: 11.00Uhr - 17.00Uhr

Di: 8:30 Uhr - 17.00Uhr

Mi: 12.00Uhr - 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 du Sport wettkampfmäßig oder rein gesundheitsorientiert betreiben oder einfach viele nette Leute treffen möchtest: All dies kannst du bei uns im TuS. Wir bieten pro Woche mehr als 40 Gesundheits- und Fitnesskurse zur sportlichen Bewegung an. Bist du neugierig geworden? Dann klick dich einfach mal durch.

#tus59hamm

#gemeinsamtus

#tusvereintuns

Hier geht es zur
Kursübersicht



#tus59dawillichhin



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



Fitnesskurse- Übersicht

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
19.00-20.00Uhr Jumping-Fit Sporthalle Birkenfeld	18.00-19.00Uhr Zirkel ^ 3 Sporthalle Birkenfeld	18.15-19.15Uhr Full Body-Workout Sporthalle Kita- Wirbelwind	19.45- 21.15Uhr Konditions- & Krafttraining Sporthalle der Berufsschulen	15.30-16.30Uhr Fit-Mix Sporthalle Kita Wirbelwind
19:00-20.30Uhr Kondition & Fitness Neue Sporthalle Hammonense Gymn.	18.00-19.00Uhr Step-Aerobic Sporthalle Kita Wirbelwind	19.15-20.15Uhr Functional Training Sporthalle Kita Wirbelwind		
20.00-21.00Uhr Core- Workout Sporthalle Birkenfeld	19.00-19.45Uhr Konditions- & Skigym. Sporthalle Theodor- Heuss- Schule	19.25-20.10Uhr Bodyfit Sporthalle Theodor- Heuss-Schule		
	19.15-20.00Uhr Intervall-Training Sporthalle Birkenfeld	20.15-21.00Uhr Fit & Fun Sporthalle Theodor- Heuss-Schule		
	19.00-20.00Uhr Fit- Mix Sporthalle Kita Wirbelwind			

Gesundheitskurse- Übersicht

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.45-10.15Uhr Nordic Walking Eingang Maximare, Jürgen-Graef-Allee 2	9.15-10.15Uhr WSG* Sporthalle Birkenfeld	18.30-19.30Uhr Aktiv & beweglich Sporthalle Birkenfeld	9.30-10.30Uhr Sitzgymnastik Vereinsheim des TuS; Rietzgartenstraße	8.15-9.00Uhr WSG* Sporthalle Grundschule Uentrop
9.00-10.00Uhr Pilates Basic Sporthalle Kita Wirbelwind	9.30-10.30Uhr Sitzgymnastik Vereinsheim des TuS; Rietzgartenstraße	19.30-20.30Uhr Yogilates Sporthalle Birkenfeld	18.00-19.00Uhr Pilates Classic Sporthalle Kita Wirbelwind	9.00-10.00Uhr Gymnastik für Frauen & Männer 50+ Sporthalle Birkenfeld
9.30-10.30Uhr Yoga-Gymnastik Sporthalle Birkenfeld	16.30-17.30Uhr WSG* Gymnastikraum Friedensschule		19.10-19.55Uhr Rücken-Aktiv Sporthalle Theodor- Heuss	
17.30-18.30Uhr WSG* u. Rückenschule Sporthalle Marienschule	18.00-18.45Uhr Bodyfit BOP Senior Sporthalle Karlschule		19.15-20.15Uhr Pilates Classic Sporthalle Kita Wirbelwind	
17.45-18.30Uhr Bodyfit BOP Senior Sporthalle Karlschule	18.15-19.00Uhr Rücken-Aktiv Sporthalle Anne-Frank Schule		20.00-22.00Uhr Gymn. & Ball für Männer 50+ Sporthalle Theodor- Heuss- Schule	
18.00-19.00Uhr Me-Time Gymnastikraum Birkenfeld	18.45-19.30Uhr WSG* Sporthalle Karlschule			
18.30-19.30Uhr Rundum-Fit Gymnastikraum Friedensschule	18.00-19.00Uhr Sport für Frauen Große Sporthalle Beisenkamp			
18.30-19.15Uhr WSG* Sporthalle Karlschule	20.00-21.00Uhr Sport für Frauen Neue Turnhalle Hammonense Gym.			
18.15-19.15Uhr Yoga Back to Basic Sporthalle Kita Wirbelwind	18.00-18.45Uhr Ausgleichsgymnastik Sporthalle Theodor- Heuss -Schule			
19.15-20.15Uhr Yoga Power Sporthalle Kita Wirbelwind	21.00-21.30Uhr Abend-Entspannung Neue Turnhalle Hammonense Gymn.			

*Wirbelsäulengymnastik