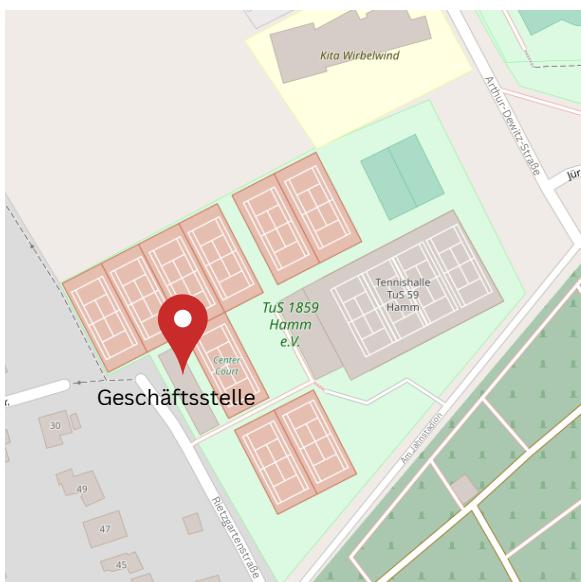




## Gesundheits- und Fitnesskurse



**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>	<u>Erwachsene</u>
---	-------------------

<b>Aufnahmegebühr</b> Hauptverein (einmalig)	20€	20€
--	-----	-----

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

<b>Grundbeitrag</b> (halbjährlich)	42€	66€
---------------------------------------	-----	-----

<b>Abteilungsbeitrag</b> (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 Fitnessport

13 Wettkampfabteilungen

Sportatrium

über 3200 Mitglieder

Prävention

Kooperationspartner zahlreicher Schulen, Kindergärten und Alten- und Pflegeeinrichtungen

Jugendarbeit

Sportangebot seit 165 Jahren

**Sportkita**

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

#tusvereintus

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

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

\*Wirbelsäulengymnastik