



## 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

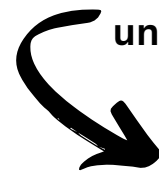
|                                             |     |     |
|---------------------------------------------|-----|-----|
| Aufnahmegebühr<br>Hauptverein<br>(einmalig) | 20€ | 20€ |
|---------------------------------------------|-----|-----|

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

|                                |     |     |
|--------------------------------|-----|-----|
| Grundbeitrag<br>(halbjährlich) | 42€ | 66€ |
|--------------------------------|-----|-----|

|                                     |     |     |
|-------------------------------------|-----|-----|
| Abteilungsbeitrag<br>(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

Jugendarbeit

Alten-und Pflegeeinrichtungen

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<br>Jumping-Fit<br>Sporthalle Birkenfeld            | 18.00-19.00Uhr<br>Zirkel ^ 3<br>Sporthalle Birkenfeld                            | 18.15- 19.15Uhr<br>Full Body-Workout<br>Sporthalle Kita-<br>Wirbelwind | 19.45- 21.15Uhr<br>Konditions u.<br>Krafttraining<br>Sporthalle der<br>Berufsschulen | 16.00-17.00Uhr<br>Fit-Mix Basic<br>Sporthalle Kita<br>Wirbelwind |
| 19.00-20.30Uhr<br>Kondition & Fitness<br>Sporthalle<br>Hammonense | 18.00-19.00Uhr<br>Step-Aerobic<br>Sporthalle Kita<br>Wirbelwind                  | 18.00 - 19:30Uhr<br>Ausdauer & Kraft -<br>Outdoor<br>Sportatrium       |                                                                                      |                                                                  |
| 20.00-21.00Uhr<br>Core- Workout<br>Sporthalle Birkenfeld          | 19.00-19.45Uhr<br>Konditions-und Skigym.<br>Sporthalle Theodor-<br>Heuss- Schule | 19.15-20.15Uhr<br>Functional Training<br>Sporthalle Kita<br>Wirbelwind |                                                                                      |                                                                  |
|                                                                   | 19.15-20.00Uhr<br>Intervall-Training<br>Sporthalle Birkenfeld                    | 19.25-20.10Uhr<br>Bodyfit<br>Sporthalle Theodor-<br>Heuss-Schule       |                                                                                      |                                                                  |
|                                                                   | 19.00-20.00Uhr<br>Fit- Mix Power<br>Sporthalle Kita<br>Wirbelwind                | 20.15-21.00Uhr<br>Fit & Fun<br>Sporthalle Theodor-<br>Heuss-Schule     |                                                                                      |                                                                  |

## Gesundheitskurse- Übersicht

| Montag                                                            | Dienstag                                                                      | Mittwoch                                                       | Donnerstag                                                                       | Freitag                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 8.45-10.15Uhr<br>Nordic Walking<br>Eingang Maximare               | 9.15-10.15Uhr<br>WSG*<br>Sporthalle Birkenfeld                                | 18.30-19.30Uhr<br>Aktiv und beweglich<br>Sporthalle Birkenfeld | 9.30-10.30Uhr<br>Sitzgymnastik<br>Vereinsheim<br>Rietzgartenstraße               | 8.00-8.45Uhr<br>WSG*<br>Sporthalle Grundschule<br>Uentrop                      |
| 9.00-10.00Uhr<br>Pilates Basic<br>Sporthalle Kita<br>Wirbelwind   | 9.30-10.30Uhr<br>Sitzgymnastik<br>Vereinsheim<br>Rietzgartenstraße            | 19.30-20.30Uhr<br>Yogilates<br>Sporthalle Birkenfeld           | 18.00-19.00Uhr<br>Pilates Classic<br>Sporthalle Kita<br>Wirbelwind               | 9.00-10.00Uhr<br>Gymnastik für Frauen &<br>Männer 50+<br>Sporthalle Birkenfeld |
| 9.30-10.30Uhr<br>Yoga-Gymnastik<br>Sporthalle Birkenfeld          | 16.30-17.30Uhr<br>WSG*<br>Gymnastikraum<br>Friedensschule                     |                                                                | 19.10-19.55Uhr<br>Fit & Körpergefühl<br>Sporthalle Theodor-<br>Heuss             |                                                                                |
| 17.30-18.30Uhr<br>WSG* u. Rückenschule<br>Sporthalle Marienschule | 18.00-18.45Uhr<br>Ausgleichsgymnastik<br>Sporthalle Theodor-<br>Heuss -Schule |                                                                | 19.15-20.15Uhr<br>Pilates Classic<br>Sporthalle Kita<br>Wirbelwind               |                                                                                |
| 18.00-19.00Uhr<br>Me-Time<br>Gymnastikraum<br>Birkenfeld          | 18.00-18.45Uhr<br>Bodyfit BOP Senior<br>Sporthalle Karlschule                 |                                                                | 20.00-22.00Uhr<br>Gym & Ball für Mä. 50+<br>Sporthalle Theodor-<br>Heuss- Schule |                                                                                |
| 18.30-19.30Uhr<br>Rundum-Fit<br>Gymnastikraum<br>Friedensschule   | 18.15-19.00Uhr<br>Rücken-Aktiv<br>Sporthalle Anne-Frank<br>Schule             |                                                                |                                                                                  |                                                                                |
| 17.45-18.30Uhr<br>Bodyfit BOP Senior<br>Sporthalle Karlschule     | 18.45-19.30Uhr<br>WSG*<br>Sporthalle Karlschule                               |                                                                |                                                                                  |                                                                                |
| 18.30-19.30Uhr<br>Yoga<br>Sporthalle Kita<br>Wirbelwind           | 18.00-19.00Uhr<br>Sport für Frauen<br>Große Sporthalle<br>Beisenkamp          |                                                                |                                                                                  |                                                                                |
| 18.30-19.15Uhr<br>WSG*<br>Sporthalle Karlschule                   |                                                                               |                                                                |                                                                                  |                                                                                |

\*Wirbelsäulengymnastik