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 Fitnessport

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	18:00-19:30Uhr **Ausdauer und Kraft** Sportatrium	19.30- 21.00Uhr **Konditions- & Krafttraining** Sporthalle der Berufsschulen	16.00-17:00Uhr **Fit-Mix** Sporthalle Kita Wirbelwind
19:00-20.30Uhr **Kondition & Fitness** Neue Sporthalle Hammonense Gymn.	18.00-19.00Uhr **Step-Aerobic** Sporthalle Kita Wirbelwind	18.15-19.15Uhr **Full Body-Workout** Sporthalle Kita-Wirbelwind		
20.00-21.00Uhr **Core- Workout** Sporthalle Birkenfeld	19.00-19.45Uhr **Konditions- & Skigym.** Sporthalle Theodor-Heuss-Schule	19.15-20.15Uhr **Functional Training** Sporthalle Kita Wirbelwind		
	19.00-19.45Uhr **Intervall-Training** Sporthalle Birkenfeld	19.25-20.10Uhr **Bodyfit** Sporthalle Theodor-Heuss-Schule		
	19.00-20.00Uhr **Fit- Mix** Sporthalle Kita Wirbelwind	20.15-21.00Uhr **Fit & Fun** Sporthalle Theodor-Heuss-Schule		

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	18.00-18.45Uhr **Bodyfit BOP Senior** Sporthalle Karlschule		19.10-19.55Uhr **Fit und Körpergefühl** Sporthalle Theodor-Heuss	
17.30-18.30Uhr **WSG* u.Rückenschule** Sporthalle Marienschule	16.30-17.30Uhr **WSG*** Gymnastikraum Friedensschule		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 Mä. 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	18.00-18.45Uhr **Ausgleichsgymnastik** Sporthalle Theodor-Heuss -Schule			
18.30-19.15Uhr **WSG*** Sporthalle Karlschule				
18.30-19.30Uhr **Yoga Back to Basic** Sporthalle Kita Wirbelwind				

*Wirbelsäulengymnastik