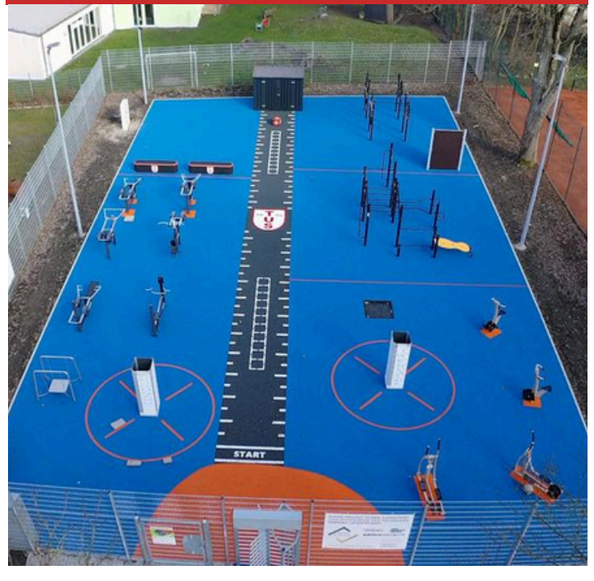
SPORTATRIUM





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 (Kurse)

MG Sportatrium:	0,00 €
MG Abteilung G+F:	24,00 €
NMG :	6,00 € pro Einheit

Preisübersicht (Tickets)

	Tages-Ticket	10er Karte
MG Verein:	2,00 €	18,00 €
NMG (externe):	3,50 €	31,50 €

Mitgliedschaft

	Kinder,Jugendliche, Ehepartner,Studenten	Erwachsene
Aufnahmegebühr Hauptverein (einmalig)	20€	20€
Grundbeitrag (halbjährlich)	42€	66€
Abteilungsbeitrag (halbjährlich)	60€	60€

Melde dich jetzt an und werde Mitglied unserer großen Sportfamilie

#gemeinsamtus

Anmeldung und Einteilung

erfolgen über deinen Ansprechpartner der Abteilung Sportatrium:

Alexander Wörmann

Tel.: 02381 97559 28
Mail: kursverwaltung@tus59hamm.de

Ich bin persönlich für dich 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 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

Auf einem Blick: unsere Outdoor-Fitness-Kurse

Montag

16:30-17:30Uhr
Fit TeensOutdoor
Sportatrium
Alex

18:00-19:00Uhr
Outdoor Functional
Sportatrium
Alex

Dienstag

11.00- 12.00Uhr
Sport und Krebs
Sportatrium
Luna

18:30-19:15Uhr
Hybrid - Fitness
Sportatrium
Luna

Mittwoch

10.00- 10.45Uhr
Gesunder Rücken
Sportatrium
Diana

#tus59hamm

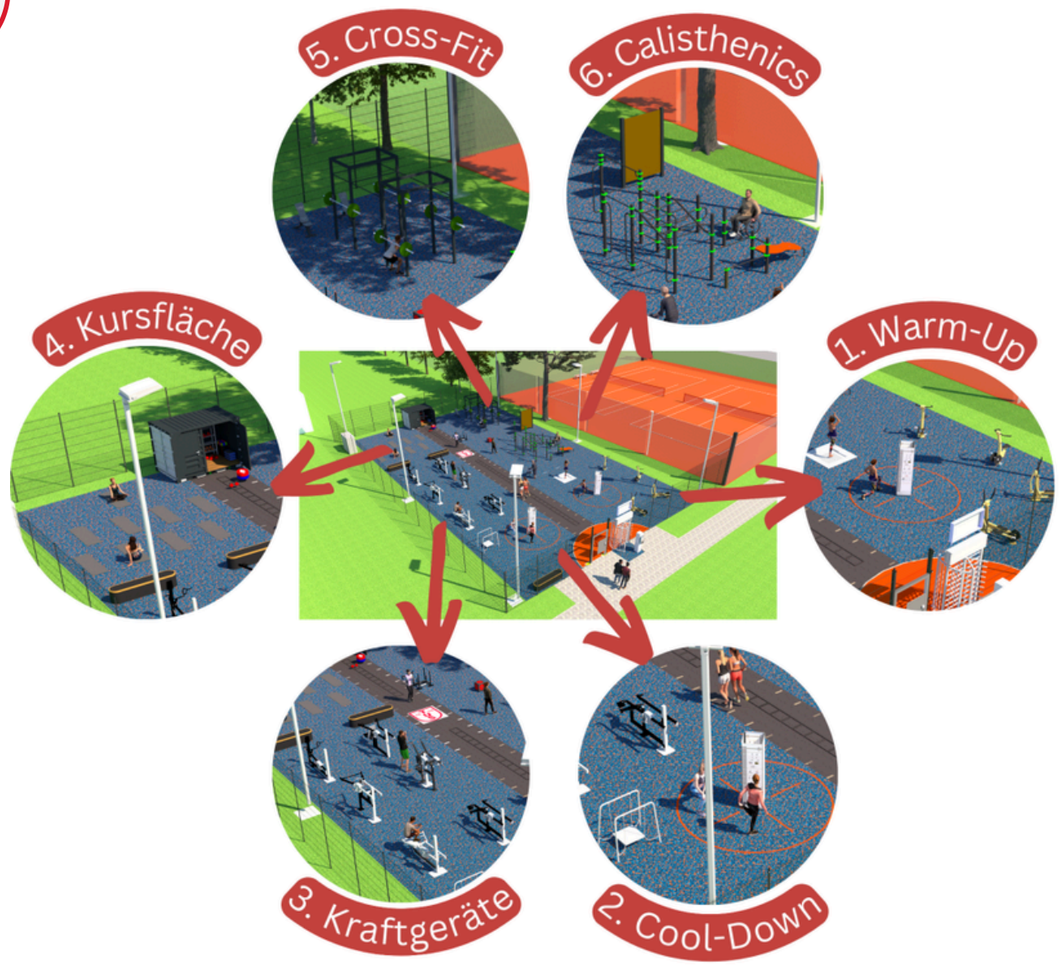
#gemeinsamtus

#tusvereintuns

Hier geht es zur Kursübersicht

#tus59dawillichhin

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 Gewichtsanpassungen 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.

Besuche uns und entdecke die Vielfalt an Möglichkeiten für dein Training und deine Freizeitgestaltung im neuen Sportatrium!

Hier dein Ticket buchen:

#Sportatrium