

Sommerferien-Kursplan

gültig vom **27.06.22 bis 09.08.2022**

TuS Bommern 1879 e.V.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	9:00 ** Fit-Mix am Morgen	! 9:00 ! * Yoga „Yin & Yang“	9:00 ** Fit-Mix am Morgen		9:15 ** Fit-Mix am Morgen	Samstags ist Kurs - Special - Tag	
	10:15 * Rücken - Fit	! 10:15 ! * Faszien in Bewegung	! 10:15 ! * Senior-Fit 70+		! 10:30 ! * Yoga		
Wir bieten Kurse für Einsteiger, Fortgeschrittene und Fitness-Profis!							
Nachmittag	17:45 *** Fatburner „Intervall“	17:45 ** Fatburner „Workout“	17:45 ** Bodystyling	17:45 ** Fatburner „Workout“	17:00 *** Fatburner „Intervall“	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> Dienstag 19:45 Findet in den Aqua-Fit ** (Breitenschule) Sommerferien leider nicht statt. </div>	
		19:00 * Yoga „Yang“	! 19:00 ! * KadM / Rücken - Fit	! 19:00 ! * Pilates	18:10 * Rücken - Fit		
		20:15 * Faszienyoga „Yin“	* Kraft aus der Mitte / Rücken-Fit (am Mi) und Pilates (am Do) bereits				
ANMELDUNG FÜR ALLE KURSE UM 19:00 UHR UNTER: www.tus-bommern.de/anmeldung-zum-kurs							

TuS Bommern 1879 e.V.

TuS Bommern 1879 e.V.
 Bommerfelder Ring 113 / 58452 Witten
www.tus-bommern.de

Vielleicht sind auch unsere **Kurs - Specials** interessant für dich?

Informiere dich unter www.tus-bommern.de/fitness-gymwelt.html#kurs-specials-workshops über unseren **Outdoor - Fatburner - Fit Mix (Hohenstein Wiese Bergerdenkmal / So, 03.07.2022 / 10:00)**

! Ausnahmen in den Sommerferien !

- **DI -Yoga „Yin & Yang“ und Faszien in Bewegung nicht am 28.06. / 02.08.**
- **Mi -Senior-Fit nicht am 29.06.**
- **Mi -19:00: Am 20.07 / 27.07. / 03.08. findet Rücken-Fit (statt Kraft aus der Mitte) statt.**
- **Do - Pilates nicht am 14.07. / 21.07.**
- **FR - Yoga nicht am 05.08.**

TRAINIERE IN DEINEM LEVEL!

- * **SANFTES TRAINING**
AUCH PERFEKT ZUM EINSTIEG!
- ** **GEMÄBIGTES TRAINING**
FÜR FORTGESCHRITTENE!
- *** **INTENSIVES TRAINING**
FÜR FITNESS-PROFIS!

TUS BOMMERN - DEINE KURSE!

Der Kursbereich des TuS Bommern ist dein Premiumanbieter in Sachen Groupfitness! Unser Kursangebot richtet sich an alle, die unter professioneller Anleitung mit Spaß und in familiärer Atmosphäre Sport erleben und sich fit und gesund halten möchten...

- WIR BIETEN DIR... -

- ... Kurse mit qualifizierten und lizenzierten Trainern.
- ... Sport in hochwertigen Räumlichkeiten.
- ... eine sehr gute Ausstattung an Kleingeräten.
- ... die Möglichkeit auch ohne Mitgliedschaft an den Kursen teilnehmen zu können.
- ... eine kostenlose und unverbindliche Schnupperwoche, wenn du erstmalig bei uns bist.

DU HAST FRAGEN ODER ANMERKUNGEN ZU UNSEREN KURSEN?

DU SUCHST EINEN EINSTIEG, UM FIT ZU WERDEN?

DANN KONTAKTIERE UNS:

fitness@tus-bommern.de

ERREICHE MIT UNS DEIN ZIEL!

Trainiere mit uns gesundheitsorientiert auf dein persönliches Ziel hin. Ganz gleich ob du Kraft gewinnen, deinen Body formen, deine Ausdauer verbessern, Gewicht verlieren oder entspannt dem schnelllebigen Alltag entfliehen möchtest...

„CARDIO“

- WERDE AUSDAUERND & VERLIERE PFUNDE -

- Aqua-Fit **
- Fatburner Workout ** Step ** Intervall ***
- Fit-Mix am Morgen **

„STRENGTH, HEALTH & BODY“

- BAUE KRAFT AUF & BLEIBE GESUND -

- Rücken-Fit *
- Senior-Fit - Fit 70+ - *
- Yoga *
- Pilates *
- Faszien *
- Kraft aus der Mitte *
- Aqua-Fit **
- Bodystyling **
- Fit-Mix am Morgen **

„RELAX“

- FÜHL DICH GUT & ENTSCHLEUNIGE DEINEN ALLTAG -

- Yoga *
- Pilates *
- Faszien *

WAS IST WAS?



RÜCKEN-FIT: Kräftige deine gesamte Rumpfmuskulatur, um Rückenbeschwerden vorzubeugen und bleibe beweglich durch Dehnung - Dem Dauersitzen im Alltag entgegenwirken!

SENIOR-FIT: Mit Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining kannst du lange im Alltag mithalten - Auch im fortgeschrittenen Alter dem Sport große Bedeutung beimessen!

YOGA: Lerne bewusst zu atmen, halte kraftvoll Asanas, die Yogahaltungen, und werde zugleich beweglicher - Atmung, Kraft, Entspannung und Körperwahrnehmung in einer Kursstunde!

PILATES: Stärke Beckenboden, Bauch und Rücken und achte bewusst auf deine Atmung - In langsam fließenden Bewegungen trainieren!

FASZIEN: Verbessere deine Beweglichkeit und optimiere das Zusammenspiel deiner Muskeln - Verklebtes Bindegewebe lösen und dehnen!

KRAFT AUS DER MITTE: Kräftige deine Muskulatur aus der Körpermitte heraus, um deine Haltung zu verbessern - Mehr Stabilität durch und in der Bewegung!

AQUA-FIT: Lass deinen Körper permanent gegen Wasserwiderstand arbeiten - Gelenkschonend im Wasser kräftigen und ausdauernd werden!

BODYSTYLING: Forme deinen ganzen Körper durch funktionelle Kraftübungen - Das Ziel: straffe Muskeln!

FATBURNER: Verliere auf verschiedene Art und Weise überflüssige Pfunde - Nebeneffekt: Werde und bleibe ausdauernd!

FIT-MIX AM MORGEN: Starte sportlich in den Tag mit einem Mix aus Ausdauer-, Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining - Der TuS wünscht einen aktiven „Guten Morgen“!