

Wähle zunächst den Kurs aus, zu dem du dich anmelden möchtest

Kursplan

Suchen...



KW42 12.10.26 - 18.10.26



Heute

Oktober 2026

Mo, 12.10.

Di, 13.10.

Mi, 14.10.

Do, 15.10.

Fr, 16.10.

Step Aerobic

10+ 09:00 - 10:00

Rücken Fit

10+ 10:15 - 11:45

Intervall Cardio

10+ 17:45 - 18:45

- Yin & Yang-Yoga 1

10+ 09:00 - 10:30

Faszien Fit

10+ 10:45 - 11:45

Step Workout

10+ 17:45 - 18:45

- Aqua-Fit

10+ 19:00 - 19:45

Yin & Yang Yoga 2

10+ 19:00 - 20:30

Tabata Zirkel Workout

10+ 09:00 - 10:00

Bodystyling

10+ 17:45 - 18:45

Rücken-Fit nach Antara® (Mittwoch)

10+ 19:00 - 20:00

T Bow Cardio

10+ 17:45 - 18:45

Mobilität & Haltung

10+ 19:00 - 20:00

Vinyasa Yoga (am 02.10.2026: Rückenfit)

10+ 09:15 - 10:15

All in One Workout

10+ 10:30 - 11:30

Full Body Workout

10+ 17:00 - 18:00

Rücken Fit nach Antara® (Freitag)

10+ 18:10 - 19:10

Mobilität & Haltung

📅 Do, 8. Oktober 2026, 19:00 - 20:00 Uhr

📍 Bommerfelder Ring 113, 58452 Witten ▼

💰 € ab 7,50 € ▼

📄 Angebotsbeschreibung ^

Dieser Kurs verbindet sanftes Beweglichkeits- und Haltungstraining mit Elementen aus dem Pilates. Im Mittelpunkt stehen eine bewusste Körperwahrnehmung, eine aufrechte Haltung sowie die Verbesserung von Beweglichkeit, Stabilität und Körperkontrolle.

Mit ruhigen, fließenden Übungen kräftigen wir insbesondere die tiefliegende Rumpfmuskulatur, mobilisieren Wirbelsäule, Schultern und Hüfte und fördern eine gesunde Ausrichtung des Körpers. Atem, Konzentration und kontrollierte Bewegungen unterstützen dabei, Verspannungen zu lösen und mehr Leichtigkeit in alltägliche Bewegungen zu bringen.

Der Kurs ist sanft aufgebaut und eignet sich besonders für alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun, ihre Haltung verbessern und beweglicher werden möchten.

Die Übungen können individuell angepasst werden und sind sowohl für Einsteiger als auch für Teilnehmende mit Vorerfahrung geeignet.

Intensität: ★

Geeignet für: Einsteiger & Fortgeschrittene



Zur Anmeldung

ab 7,50 €

> 10 freie Plätze

Klicke auf -> Zur Anmeldung

[< Zurück](#)

[→ Login](#)

Buchung

Mobilität & Haltung

 Do. 08.10.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Reserviert für 19:42 Min.

Teilnehmer/in

Vorname *

Nachname *

E-Mail *

Telefon *

Tarif *

- ☐ Ich akzeptiere die [AGB](#) und die [Datenschutzbestimmungen](#) des Anbieters (TuS Bommern 1879 e.V.). *
- ☐ Ich möchte von der Fitness & Gymwelt per E-Mail über Neuigkeiten und Entwicklungen aus den Bereichen Fitness, Training und Gym sowie über neue Kurse, Veranstaltungen und Angebote informiert werden. Meine Einwilligung kann ich jederzeit per Email mit Wirkung für die Zukunft widerrufen

Logge dich
in deinen
Yolawo
Account ein



Schön, dass du hier bist!

Bist du bereit loszulegen?

E-Mail *

Passwort *

[Passwort vergessen?](#)

LOGIN

ICH HABE NOCH KEINEN ACCOUNT

Solltest du noch keinen Account haben klicke auf
[Ich habe noch keinen Account](#)

Schön, dass du hier bist!

Bitte wähle dann -> teilnehmen aus

Was möchtest du tun?

Ich möchte als Teilnehmer:in an Angeboten **teilnehmen**.

Ich möchte Angebote erstellen, verwalten und sie zur Buchung **anbieten**.

[ICH HABE BEREITS EINEN ACCOUNT](#)

Folge den Schritten und erstelle einen Account
bestätige anschließend deine Email in deinem Email Account

[<](#)  Teilnehmer/in

Erstelle deinen persönlichen Yolawo-Account

Vorname *

Nachname *

E-Mail *

Telefon

☐ Ich bin mit den [AGB](#) einverstanden und akzeptiere die [Datenschutzbestimmungen](#)

ERSTELLEN

[< Zurück](#) Simon[Abmelden](#)

Buchung

Mobilität & Haltung

 Do. 08.10.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Reserviert für 18:49 Min.

Teilnehmer/in

Vorname

Simon

Nachname

Bottländer

E-Mail

simon.bottlaender@tus-bommern.de

Wenn du mit deinem Account
angemeldet bist, werden deine
Anmeldeinformationen
automatisch ausgefüllt

Telefon



Tarif *

☐ Ich akzeptiere die [AGB](#) und die [Datenschutzbestimmungen](#) des Anbieters (TuS Bommern 1879 e.V.). *☐ Ich möchte von der Fitness & Gymwelt per E-Mail über Neuigkeiten und Entwicklungen aus den Bereichen Fitness, Training und Gym sowie über neue Kurse, Veranstaltungen und Angebote informiert werden. Meine Einwilligung kann ich jederzeit per Email mit Wirkung für die Zukunft widerrufen

[< Zurück](#) Simon[Abmelden](#)

Buchung

Mobilität & Haltung

 Do. 08.10.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Reserviert für 18:20 Min.

Teilnehmer/in

Vorname

Simon

Nachname

Bottländer

E-Mail

simon.bottlaender@tus-bommern.de

Telefon



10er Karte Mitglieder

Mit dieser Karte kannst du 10 mal an unseren Wochenkursen teilnehmen

1 Pkt

Neu (10 Pkt) 75 €

10er Karte Nichtmitglieder

Mit dieser Karte kannst du 10 mal an unseren Wochenkursen teilnehmen

1 Pkt

Neu (10 Pkt) 120 €

Flexkarte (30 Tage) Mitglieder

Mit der Flexkarte hast du ab Kauf eine 30 Tage Flatrate für die Teilnahme an allen Kursen.

1 Pkt

Neu (1000 Pkt) 26 €

Flexkarte (30 Tage) Nichtmitglieder

Mit der Flexkarte hast du ab Kauf eine 30 Tage Flatrate für die Teilnahme an allen Kursen.

1 Pkt

Neu (1000 Pkt) 48 €

Zus

Monatsabo

Dieses Angebot ist lediglich für Personen mit gültigem abgeschlossenem Monatsabo.

1 Pkt

Neu (1000000 Pkt) 0 €

Probewochenkarte

Teste 8 Tage kostenlos und unverbindlich unser Kursangebot – mit dieser Karte kannst du alle Kurse buchen und ausprobieren!

1 Pkt

Neu (1000 Pkt) 0 €

Wähle jetzt den Tarif aus, mit dem du buchen möchtest.
Wenn z.B. noch eine Flexkarte (30 Tage) hast, wähle physische Flexkarte aus

Wenn du noch keine Kurskarte hast, kannst du hier eine erwerben

Danach kannst du die Buchung abschließen

[< Zurück](#)

 Simon

[Abmelden](#)

Buchung

Full Body Workout

 Fr. 02.10.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

Reserviert für 19:32 Min.

Teilnehmer/in

Vorname

Simon

Nachname

Bottländer

E-Mail

simon.bottlaender@tus-bommern.de

Telefon



Tarif *

Monatsabo (1 Pkt)

☐ Neue Monatsabo (0 €)

☒ Monatsabo (2/1000000)
539M-L26N-ND4V-F5II

☐ Andere Monatsabo nutzen

☒ Ich akzeptiere die [AGB](#) und die [Datenschutzbestimmungen](#) des Anbieters (TuS Bommern 1879 e.V.). *

☐ Ich möchte von der Fitness & Gymwelt per E-Mail über Neuigkeiten und Entwicklungen aus den Bereichen Fitness, Training und Gym sowie über neue Kurse, Veranstaltungen und Angebote informiert werden. Meine Einwilligung kann ich jederzeit per Email mit Wirkung für die Zukunft widerrufen

Wenn du dich bereits einmal über die aktuelle Anmeldemaske angemeldet hast und eine digitale Kurskarte wie z.B. Flexkarte, Jahreskarte 10er Karte oder Monatsabo besitzt, wähle bitte vorhandene Karte aus, diese ist dann in deinem Account hinterlegt

danach kannst du die Buchung abschließen

Wenn du dich ohne Account zu den Kursen anmelden möchtest, ist das ebenfalls möglich, jedoch müssen dann die Anmeldeinformationen sowie die Kartennummer der digitalen Punktekarte manuell eingetragen werden und sind nicht hinterlegt. Die Punktekartennummer wird dir nach Kauf per Email zugestellt.

Solltest du weiterhin Probleme bei der Buchung in Yolawo haben melde dich gerne per Mail bei Fitness@tus-bommern.de oder komme während der Geschäftsstellenzeiten vorbei, wir helfen dir gerne weiter!