

Stand: 16. August 2021

## Kursplan Fitness

TuS Bommern 1879 e.V.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	9:00 ** Bodystyling	9:00 * Yoga „Yin & Yang“	9:00 ** Fatburner „Workout“		9:15 ** Bodystyling		
	10:15 * Rücken - Fit		10:15 * Senior-Fit 70+		10:30 * Yoga		10:00 *** Fatburner „Intervall“
<b>Wir bieten Kurse für Einsteiger, Fortgeschrittene und Fitness-Profis!</b>							
Nachmittag	17:45 *** Fatburner „Intervall“	17:45 ** Fatburner „Workout“	17:45 ** Fatburner „Step“	17:45 ** Fatburner „Workout“	17:00 *** Fatburner „Intervall“	<b>Dienstag</b> <b>19:45 **</b> <b>Aqua-Fit</b> (Brenschenschule)	
		19:00 * Yoga „Yang“	19:00 ** Bodystyling	19:00 * Pilates	18:10 * Rücken - Fit		
		20:15 * Faszienyoga „Yin“	20:15 * Kraft aus der Mitte				

**ANMELDUNG FÜR ALLE KURSTUNDEN UNTER: [www.tus-bommern.de/anmeldung-zum-kurs](http://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](http://www.tus-bommern.de)

### Unsere Fitness-Kurse in Corona-Zeiten:

**SEHR HOHE INTENSITÄTEN - MIT STARK VERTIEFTER EIN- UND AUSATMUNG -  
WERDEN WIR IN ALL UNSEREN KURSEN CORONA BEDINGT VERMEIDEN.**

**AUFGRUND DESSEN MÖCHTEN WIR EUCH DARAUF HINWEISEN, DASS ALLE  
FATBURNER - KURSE VORERST AUF EINEM REDUZIERTEN LEVEL ( - IM „AEROBEN“  
BEREICH - ) DURCHGEFÜHRT WERDEN.**

### 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?

DANN KONTAKTIERE UNS:

DU SUCHST EINEN EINSTIEG, UM FIT ZU WERDEN?

[fitness@tus-bommern.de](mailto: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 \*\*\*

### „STRENGTH, HEALTH & BODY“

#### - BAUE KRAFT AUF & BLEIBE GESUND -

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

### „RELAX“

#### - FÜHL DICH GUT & ENTSCHEUNIGE 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!

**INFORMIERE DICH AUCH ÜBER UNSERE SPEZIAL-KURSE UND WORKSHOPS, DIE IN REGELMÄßIGEN ABSTÄNDEN VON UNS ANGEBOTEN WERDEN.**