

## Winter-Kursplan

gültig bis 31.03.2025

TuS Bommern 1879 e.V.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	9:00 ** Step-Workout	9:00 * Yin & Yang-Yoga	9:00 ** Fit-Mix-Workout		9:15 ** All-in-One-Workout	Jeder erste Samstag im Monat ist: <b>Kurs - Special - Tag</b>	
	10:15 * Rücken-Fit	10:15 * Faszien-Fit	10:15 * Beweglich & fit im Alter - ab 70		10:30 * Vinyasa-Yoga (Flow)		10:00 ** Weekend-Workout (1,5 h)

**Wir bieten Kurse für Einsteiger, Fortgeschrittene und Fitness-Profis an!**

Nachmittag	17:45 *** Intervall-Cardio	17:45 ** Step-Workout	17:45 ** Bodystyling	17:45 *** T-Bow-Cardio	17:00 ** Full Body-Workout
		19:00 * Yang-Yoga (kraftvoll)	19:00 * Rücken-Fit nach Antara®	19:00 * Pilates	18:10 * Rücken-Fit nach Antara®
		20:15 * Yin-Yoga (dehnend)			

**Dienstag**  
19:00 \*\*  
Aqua-Fit  
(Brenschenschule)

Eintragen für Kursstunden unter:

[www.tus-bommern.de/fitness-gymwelt.html](http://www.tus-bommern.de/fitness-gymwelt.html)

TuS Bommern 1879 e.V.

TuS Bommern 1879 e.V.  
Bommerfelder Ring 113 / 58452 Witten  
[www.tus-bommern.de](http://www.tus-bommern.de)

Alle Infos  
jetzt auch  
direkt auf  
dein Handy:



Neben unseren  
wöchentlichen  
Kursstunden bieten wir  
auch **Blockkurse** an.

Informiere dich auf  
unserer Website über  
unsere **Kursreihen** zu  
Themen zur **Bewegung,**  
**mental**en und  
**körperlichen** Gesundheit  
und **Entschleunigung.**

- Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt.
- In den Ferienzeiten hat ein gesonderter Kursplan Gültigkeit.
- In Ausnahmefällen kann es auch kurzfristig zu Änderungen im Kursplan kommen.
- An Feiertagen finden keine Kurse statt.

Abonniere den Kanal TuS Bommern auf  
WhatsApp:

<https://whatsapp.com/channel/0029ValnHtgHltYloZ5dCa31>

## 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 Probeweche, wenn du erstmalig bei uns bist (nimm diesbezüglich gerne Kontakt auf unter: [fitness@tus-bommern.de](mailto:fitness@tus-bommern.de))

DU HAST FRAGEN ODER ANMERKUNGEN ZU UNSEREN KURSEN?

DU SUCHST EINEN EINSTIEG, UM FIT ZU WERDEN?

DANN KONTAKTIERE UNS:

[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...

### „STRENGTH, HEALTH & BODY“

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

Rücken-Fit (nach Antara®) \* / Beweglich & fit im Alter \* /  
Yoga \* / Pilates \* / Circuit \*\* / Fit-Mix-Workout \*\* /  
Step-Workout \*\* / Weekend-Workout \*\* / Bodystyling \*\* /  
All-in-One-Workout \*\* / Full-Body-Workout \*\* / Aqua-Fit \*\*

### „CARDIO“

#### - WERDE AUSDAUERND & VERLIERE PFUNDE -

Step-Workout \*\* / Fit-Mix-Workout \*\* /  
All-in-One-Workout \*\* / Circuit \*\* /  
Full Body-Workout \*\* / Weekend-Workout \*\* / Aqua-Fit \*\* /  
Intervall-Cardio \*\*\* / T Bow-Cardio \*\*\*

### „RELAX“

#### - FÜHL DICH GUT & ENTSCHLEUNIGE DEINEN ALLTAG -

Yoga \* / Pilates \* / Faszien \*



## TUS-BOMMERN-KURS-ABC

**ALL-IN-ONE:** Alles in einer Kursstunde: Ausdauer, Kräftigung, Koordination treffen auf einfache und schwierigere Übungsvarianten - jeder kommt auf seine Kosten, auch du, ganz gleich ob du Einsteiger oder Fitnessprofi bist / **ANTARA®:** Durch Training in eine aufrichtende Körperhaltung wird die Körpermitte gestärkt - Ziel ist ein starker und schmerzfreier Rücken / **AQUA:** Fitness im Wasser bedeutet permanente Bewegung gegen den Wasserwiderstand - das lässt dich auch im Wasser schwitzen / **BODYSTYLING:** Der Klassiker unter den Fitnesskursen: den Körper kräftigen - zusätzlich bist du auf dem Weg zu deiner persönlichen Wohlfühlfigur / **CARDIO:** Herzkreislauf-Training mit dem Ziel deine Ausdauer zu verbessern - und zeitgleich deine Möglichkeit, überflüssige Pfunde zu verbrennen / **CIRCUIT:** An verschiedenen Stationen absolvierst du Übungen, die deine Kondition verbessern - Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit im Zirkel / **FASZIEN:** Verklebtes Bindegewebe wird gelöst - und du förderst deine Beweglichkeit / **FIT-MIX:** Ein super Rundumprogramm aus Ausdauer und Kraft - einfach fit für den Tag sein / **FULL BODY:** Ein tolles Ganzkörpertraining - dein Programm für alle Muskelgruppen des Körpers / **INTERVALL:** Hier geht's mal intensiver und mal weniger intensiv zu - zwischendurch mal richtig Gas geben / **RÜCKEN:** Kräftige deine Rumpfmuskulatur, um Rückenbeschwerden vorzubeugen und bleibe beweglich durch Dehnung - dem Dauersitzen im Alltag entgegenwirken / **PILATES:** Beckenboden, Bauch und Rücken werden in langsam fließenden Bewegungen trainiert - zudem achtest du bewusst auf deine Atmung / **SPECIAL:** An jedem ersten Samstag im Monat bieten wir dir ein Kurs-Special an - probiere gerne auch mal etwas Neues aus / **STEP:** „Treppensteigen“ mal anders - die „Treppenstufe“ ist aus dem Kraft- und Ausdauertraining nicht mehr wegzudenken / **T-BOW:** Der Fitness-Bogen bringt dich ins Schwitzen - mit viel Action verbrennst du überflüssige Pfunde / **VINYASA:** Die Yoga-Variante, die im „Flow“ arbeitet - langsame Bewegungen dienen deiner Körperwahrnehmung, aber auch deiner Kraft und deiner Beweglichkeit / **WORKOUT:** Workouts bieten dir einen Mix aus Kräftigung und Ausdauertraining - schöne Stunden, die dich in jeder Hinsicht fit und gesund halten / **YIN:** Die ruhigere Yoga-Variante, dehnend und zeitgleich entspannend - tu dir und deiner Beweglichkeit etwas Gutes / **YANG:** Die dynamische Yoga-Variante - kraftvoll, für deine Energie.