

# Blick ins Angebot

## NEU: Mobil & Body

Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm mit verschiedenen Techniken aus Pilates und fernöstlichen Elementen. Eingebunden sind kleine Sportgeräte, Musik und gute Laune. Bringt bitte ein Getränk, Gymnastikmatte, Handtuch und Motivation mit. Es freut sich auf viele Teilnehmer/innen Claudia Schmidt.

## Aerobic mit Fatburner

Für Frauen und Männer. Eine halbe Stunde Aerobic und eine halbe Stunde Muskel-Training und Muskelaufbau.

## Bauch Beine Po

Für Frauen und Männer. Ganzkörper Training mit dem eigenen Körpergewicht und mit Hanteln und Bändern.

## Fitness Rundum mit Musik

Die Stunde ist für Leute jeden Alters geeignet, auch für Einsteiger und Wiedereinsteiger. Das Training ist abwechslungsreich, für Männer wie für Frauen. Es gibt Cardio, Stretching und Kräftigung, im Sommer manchmal Fitness im Wald. Wir haben tolle Musik.

## JederMänner

Inhalte: allgemeines Fitnessstraining, leichte konditionelle Teile in der Aufwärmphase, Ganzkörpergymnastik mit Schwerpunkten Gelenke und Rücken. Spiel und Spaß beim Volleyball (einfache Regeln). Von Mai bis September Fahrradtouren zw. 35 und 50 km mit Einkehrschwung (unverbindlich)  
Altersstruktur: unter 40 bis über 80, die meisten zwischen 50 und 70, Orientierung: männlich und divers, (keine Frauen)

## Power Step-Aerobic

Grundkondition und Spaß an Musik sind die Voraussetzungen. Schweißtreibendes Training von Kraftausdauer, Koordination und Körpergefühl mit dem Step und Handgewichten. Für Frauen und Männer.

## Rücken Balance Workout

ist ein ganzheitliches Körpertraining zur Prävention von Rückenschmerzen, da auch die tiefergelegenen, kleinen Wirbelsäulenmuskeln gestärkt werden. Gleichgewicht- und Koordinationstraining sind zusätzliche feste Bestandteile des Trainings.

## Waldläufer- und Waldwalker

Geeignet für Erwachsene (Männer / Frauen / Divers) jeden Alters mit und ohne Lauferfahrung und mit Spaß an der Bewegung draußen. Voraussetzung: mind. 5 km durchgängig walken/laufen können, gute Grundkondition ist von Vorteil.

## Wirbelsäulengymnastik

Ist geeignet für jedes Alter. Die Teilnehmer sollten auf den Boden und wieder nach oben in den Stand kommen können. Geeignet auch für Anfänger. Inhalte: Kraft, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht, Dehnung. Ausdauerleistung weniger intensiv.



Werbegestaltung in Griesheim  
[www.Pixel-Linie.de](http://www.Pixel-Linie.de)

# Sportangebot



Fitness- und  
Freizeitsport

Stand: Sommer 2026

## Montag:

➤ 9.30 – 11.00 Uhr

### Walking und Gymnastik

Treff am Waldspielplatz

➤ 9.30 – 10.30 Uhr

### Fit im Alter

Gymnastik für Frauen und Männer ab 65  
in der Horst-Schmidt-Halle

➤ 18.30 – 19.30 Uhr

### Cross Training

in der Sporthalle Friedrich-Ebert-Schule

➤ 19.00 – 20.00 Uhr

### Mobil und Body

Sporthalle Carlo-Mierendorff-Schule

➤ 19.30 – 20.30 Uhr

### Aerobic & BBP

in der Horst-Schmidt-Halle

➤ 20.30 – 22.30 Uhr

### JederMänner

Gymnastik und Spiele für Männer in der  
C.-Mierendorff-Schule (im Frühjahr und  
Sommer ab 18.30 Uhr Radtouren)

*Komm vorbei und mach mit!*

### Unsere Veranstaltungsorte:

- Treff am Waldspielplatz, Goethestraße, Nähe Gerhart-Hauptmann-Schule
- Haus Waldeck, Sportraum im Pavillon UG, Eichendorffstraße 50
- Horst-Schmidt-Halle, W.-Leuschner-Straße 4, direkt an der Endhaltestelle der Straßenbahn
- Friedrich-Ebert-Schule, Friedrich-Ebert-Str. 47
- C.-Mierendorff-Schule, Am Schwimmbad 10
- Hegelsberg-Halle, Sterngasse 75
- G.-Hauptmann-Schule, Kraftraum, Goethestr. 99
- TuS Kultus, Am Sportfeld 2

## Dienstag:

➤ 9.00 – 10.15 Uhr

### Fit & beschwingt in den Tag

für Senioren, Horst-Schmidt-Halle

➤ ab 18.00 Uhr

### Waldläufer & Waldwalker

Treffpunkt am TuS-Gelände, Jahnstraße

➤ 19.10 – 20.10 Uhr

### Power Step-Aerobic

im Sportraum Haus Waldeck

➤ 19.00 – 20.30 Uhr

### Fitness- und Krafttraining

in der G.-Hauptmann-Schule, Kraftraum

➤ 19.45 – 20.45 Uhr

### Fitnessmix für Frauen

Sporthalle Friedrich-Ebert-Schule

➤ 20.30 – 22.00 Uhr

### Fit und Flexibel

Gymnastik & Spiele, Horst-Schmidt-Halle

## Mittwoch:

➤ 15.45 – 16.45 Uhr

### Flexofit

im TuS Kultus, Eingang über Jahnstraße

➤ 18.00 – 19.00 Uhr und 19.00 – 20:00 Uhr

### Rücken Fit

in der Friedrich-Ebert-Schule

➤ 18.30 – 19.45 Uhr

### Rücken Balance Workout

im Sportraum Haus Waldeck

➤ 19.45 – 20.45 Uhr

### Fitness Rundum mit Musik

im Sportraum Haus Waldeck

*Ein Verein  
für Alle*



## Donnerstag:

➤ 9.30 – 11.00 Uhr

### Schwitz mit uns

im Dojo in der Hegelsberg-Halle

➤ 18.00 – 19.00 Uhr

### Bauch-Beine-Po

in der Sporthalle Friedrich-Ebert-Schule

➤ 18.00 – 19.00 Uhr

### Mobilisierung mit Pilates

Hegelsberg-Halle, Gymnastikraum UG

➤ ab 18.00 Uhr

### Waldläufer & Waldwalker

Treffpunkt am TuS-Gelände, Jahnstraße

➤ 19.00 – 20.00 Uhr

### Sport, Spiel & Spaß Best Agers

in der Sporthalle Friedrich-Ebert-Schule

## Freitag:

➤ 10.00 – 11.00 Uhr und 11.00 – 12.00 Uhr

### Wirbelsäulengymnastik

im Sportraum Haus Waldeck

### Kurse Beckenboden, TriloChi u.a.

Termine auf Anfrage und im Web

### Infos und Anmeldung:

Fitness- und Freizeitsportabteilung im TuS,  
Abteilungsleitung Jutta Nungesser,  
Tel. 06155 3797 oder in der

Geschäftsstelle TuS Griesheim, Jahnstr. 20,  
64347 Griesheim, Tel. 06155 61819 oder