

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 und Fat-Burner

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 Fitnesstraining, 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. Gleichgewichtsübungen und Koordination 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

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 & Body

Sporthalle Carlo-Mierendorff-Schule

➤ 19.30 – 20.30 Uhr

Aerobic & Fat-Burner

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

➤ 10.30 – 11.30 Uhr

Haltung bewahren

für Mann & Frau, 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

in der Sporthalle Friedrich-Ebert-Schule

➤ 20.30 – 22.00 Uhr

Fit und Flexibel

Gymnastik & Spiele, Horst-Schmidt-Halle

Mittwoch:

➤ 15.30 – 16.30 Uhr

Flexofit

im TuS Kultus, Eingang über Jahnstraße

➤ 18.00 – 19.00 Uhr und 19.00 – 20.00 Uhr

Rücken Fit

in der Sporthalle 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

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

Freitag:

➤ 10.00 – 11.00 Uhr und 11.00 – 12.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

im Sportraum Haus Waldeck

Kurse: z.B. Beckenboden u.a.

Termine auf Anfrage und im Web:



*Ein Verein
für Alle*

Infos und Anmeldung:

Fitness- und Freizeitsportabteilung im TuS,
Abteilungsleitung Jutta Nungesser,
Tel. 06155 3797 oder in der
Geschäftsstelle TuS Griesheim, Jahnstr. 20,
Griesheim, Tel. 06155 61819