

# 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.



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 & 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**

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

➤ 19.00 – 20.00 Uhr

### **Spiel Dich fit**

in der Sporthalle Friedrich-Ebert-Schule

## Freitag:

➤ 10.00 – 11.00 Uhr und 11.00 – 12.00 Uhr

### **Wirbelsäulengymnastik**

im Sportraum Haus Waldeck

**Kurse: z.B. Beckenbodentraining 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