

Blick ins Angebot

NEU Rücken Balance Workout

Ist ein ganzheitliches Körpertraining für einen starken und beweglichen Körper, das für alle Menschen geeignet ist.

Ebenfalls zur Prävention von Rückenschmerzen ist das Workout sehr hilfreich, da auch die tiefergelegenen, kleinen Wirbelsäulenmuskeln gestärkt werden. Gleichgewicht- und Koordinationstraining sind zusätzlich fester Bestandteil

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.

Functional Training

Ist für Frauen und Männer von Teenie-Alter bis Mitte 70 geeignet - sofern eine gewisse Grundfitness vorhanden ist (nichts für blutige Anfänger).

Wir trainieren i.d.R. im Zirkel, wobei eine Übung jeweils mehrere Muskelgruppen anspricht. Hierzu nutzen wir das Equipment der Halle (Bänke, Kästen, Gewichte) oder arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht. Warm up und ein kurzes Stretching bilden den Rahmen.

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, Geschlechtliche 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.

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: Frühjahr 2025

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
Fat-Burner Bauch-Beine-Po
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, Gymnastikraum im Pavillon,
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

Dienstag:

- ↗ 9.00 – 10.15 Uhr
Fit & beschwingt in den Tag
für Senioren, in der Horst-Schmidt-Halle
- ↗ ab 18.00 Uhr
Waldläufer & Waldwalker
Treffpunkt am TuS-Gelände, Jahnstraße
- ↗ 19.10 – 20.10 Uhr
Power Step-Aerobic
im Gymnastikraum 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:

- ↗ 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 Gymnastikraum Haus Waldeck
- ↗ 19.45 – 20.45 Uhr
Fitness Rundum mit Musik
im Gymnastikraum Haus Waldeck

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

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, Gymnastik-Raum UG
- ↗ ab 18.00 Uhr
Waldläufer & Waldwalker
Treffpunkt am TuS-Gelände, Jahnstraße
- ↗ 19.00 – 20.00 Uhr oder 20.00 – 21.00 Uhr
Functional Training
in der Sporthalle Friedrich-Ebert-Schule

Freitag:

- ↗ 10.00 – 11.00 Uhr und 11.00 – 12.00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik
im Gymnastikraum Haus Waldeck

Kurse Beckenboden, TriloChi u.a.
im Gymnastikraum Haus Waldeck,
Termine auf Anfrage

*Ein Verein
für Alle*

