

## DER TUS BEWEGT HOMBERG: FIT WERDEN UND GESUND BLEIBEN

Gut ausgebildete Übungsleiterinnen und -leiter bieten viele unterschiedliche Möglichkeiten, Sport altersgerecht in der Gruppe auszuüben. Kommen Sie gerne einmal unverbindlich vorbei oder telefonieren Sie mit den Trainern. Mehr Infos: [www.tus-homberg.de](http://www.tus-homberg.de)

**Teilweise finden die Trainings bei schönem Wetter auf dem Sportplatz statt!**

Gesundheitssport Frauen (Trainingszeit   Ort   Trainerin   Kontakt)
<b>Aktiver Wochenbeginn   Mo. 09.00 - 10.30 Uhr   Halle Nord   Annette Brüggemann   Tel. 0160.94465135</b> Für Frauen ab 60. Es werden speziell dem Alter angepasste Übungen zur Erhaltung der allgemeinen Fitness und Beweglichkeit trainiert. Kräftigungsübungen und Übungen zur Erhaltung der Koordination und des Gleichgewichts.
<b>Fit in den Tag für Frauen   Di. 09.00 - 10.30 Uhr   Halle Nord   Annette Brüggemann   Tel. 0160.94465135</b> Dieses Angebot richtet sich an Frauen mittleren Alters (oder älter). Bei Übungen für die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden unterschiedliche Level angeboten. Hier ist für jeden etwas dabei.
<b>Fitness für Frauen   Do. 09.00 - 10.30 Uhr   Halle Nord   Ramona Knupfer   Tel. 0157.33663386</b> Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, aber auch kräftigende Übungen für die Muskulatur und zur Verbesserung der Haltung.

Gesundheitssport gemischte Gruppen (Trainingszeit   Ort   TrainerIn   Kontakt)
<b>Pilates   Fr. 16.45 - 17.45 Uhr   Halle Süd   Ulla Heinz   Tel. 0170.934152   <a href="mailto:gymnastik@tus-homberg.de">gymnastik@tus-homberg.de</a></b>
<b>Ruhiges Ganzkörpertraining mit Pilateselementen   Mo. 19.00 - 20.00 Uhr   Halle Süd   Bettina Hildebrandt   Tel. 0172.9331496</b> Ein abwechslungsreiches Angebot für Frauen ab 40. Bei diesem ruhigen Training kommen sowohl Kleingeräte als auch »nur« das eigene Körpergewicht zum Einsatz. Einfach vorbeikommen und mitmachen.
<b>Seniorengymnastik   Mi. 09.15 - 10.15 Uhr   Halle Nord   Bettina Hildebrandt   0172.9331496</b> Ein ruhiges Training speziell für Senioren. Es werden Übungen für die Koordination, Gleichgewicht sowie Krafterhaltung durchgeführt.
<b>Body Workout   Mo. 18.00 - 19.00 Uhr   Halle Süd   Bettina Hildebrandt   Tel. 0172.9331496</b> Nach einem Herz- Kreislauftraining folgen bei diesem Training ruhige – aber dennoch den Körper fordernde – Übungen aus dem Bereich funktionelle Gymnastik und Pilates.
<b>Spielend fit   Di. 20.00 - 22.00 Uhr   Halle Nord   Dirk von den Berken   Tel. 02102.51703</b> Viel Spaß an der Bewegung, nicht nur beim Aufwärmen. Alle kommen zum großen Wurf z. B. bei Basketball. Einsteiger – Frauen wie Männer – sind gerne willkommen und werden freundlich in unserer Mitte integriert. Gut auch als Vorbereitung zum Skifahren geeignet!
<b>Aerobic – Fitnesstraining   Mi. 18.30 - 20.00 Uhr   Halle Nord   Ulla Heinz   Tel. 0170.934152</b> Nach einem warm-up mit abwechselnden Schwerpunkten wie z. B. Stabilisatoren-, Faszien- oder Sensomotoriktraining folgt eine Choreographie und ein Muskeltraining rund um den Körper, vorwiegend aus funktionellen Übungen. Es werden verschiedene Level angeboten, so dass dieses Training für jeden geeignet ist.
<b>Rückenfitness   Do. 18.40 - 20.00 Uhr   Halle Süd   Barbara Bucher   Tel. 0173.9528999</b> Ein abwechslungsreiches Programm zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur für Frauen und Männer jeden Alters. Eine Gruppe, bei der auch Spaß nicht zu kurz kommt.
<b>Ganzkörperkräftigungstraining   Mo. 18.00 - 19.00 Uhr   Halle Nord   Barbara Bucher   Tel. 0173.9528999</b> Hier wird mit Aerobic für Senioren oder Lauf- und Bewegungsübungen gestartet und dann gespielt. Wir halten die Teilnehmer fit, stärken die Bauch- und Rückenmuskulatur, verbessern Koordination und Herzkreislauf-System.
<b>Ballspiele für Ältere   Mo. 19.00 - 19.30 Uhr   Halle Nord   Barbara Bucher   Tel. 0173.9528999</b>

Training für Teilnehmer mit Grundfitness (Trainingszeit   Ort   TrainerIn   Kontakt)
<b>TABATA   Fr. 19.00 - 20.00 Uhr   Sommer: Sportplatz, Winter: Halle Nord   Ursula Willems   <a href="mailto:schad.ursula@gmx.de">schad.ursula@gmx.de</a></b> Tabata funktional ist ein hochintensives Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht und damit eine Variante der HIIT-Trainings (High Intensity Intervall Training). Schnelle Wiederholungen kurbeln die Fettverbrennung an.
<b>OCR »Lauftraining«   Do. 18.00 - 19.00 Uhr   Sportplatz   Saskia Weilandt   Tel. 0160.94476387'</b> <b>Ausschließlich für Mitglieder der Adventure Racer Gruppe!</b> Übungen aus dem Lauf-ABC, aus der Athletik sowie Koordinationstraining sind fester Bestandteil in jeder Übungseinheit. Dabei lernst Du, Deine Laufökonomie zu verbessern und Deinen Energieaufwand zu reduzieren. Bei schlechtem Wetter kann das Training abgesagt werden.
<b>OCR »Technik«-Training   So. 18.00 - 19.30 Uhr   Sportplatz (OCR-Platz), bei schlechtem Wetter Halle Nord   Vanessa Lorkowski   Tel. 0174.7572289</b> Das OCR (OBSTACLE COURSE RACING) Training baut auf der Grundbasis des Laufens auf, welche durch zahlreiche artfremde Elemente wie Sprint-, Sprung- und Kletterelemente ergänzt wird. Hindernislauf extrem – mit Teamgedanke im Vordergrund.
<b>MixedCrossFit Reloaded   Di. 18.00 Uhr nach Absprache   Frank Burckardt   Tel. 0177.3956710</b> Für alle fitnessorientierte Mitglieder die ihren Körper von Kopf bis Fuß in Form halten oder bringen wollen. Mehr Athletik, mehr Kraft, mehr Ausdauer in einem ca. 33 minütigem hochintensiven Intervalltraining, bei dem der Spaß nicht zu kurz kommt. Hierbei werden Dich Workouts aus Bootcamp, Hyrox und CrossFitness zum Schwitzen bringen und ordentlich Kalorien verbrannt.