

## SPORTANGEBOT

### Aerobic und Step Aerobic mit Simone

Montag, 19:00 – 20:15

Die Aerobic-Übungsstunde ist auf Konditionstraining ausgerichtet. Mit moderner Musik werden Schritt- und Bewegungskombinationen erarbeitet und wiederholt. Das Ganzkörpertraining wird ergänzt durch gymnastische Übungen zur Stärkung der Muskulatur. Diese Gruppe wird überwiegend von Frauen zwischen 25 und 50 Jahren besucht.

### Pilates mit Simone

Mittwoch, 20:00 – 21:00 / Kursangebot

Ein Ganzkörpertraining für alle mit den Schwerpunkten: Erhaltung der Körperkraft, Stabilisation für die Wirbelsäule, sowie Verbesserung der Koordination! Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab!

### Power Workout mit Susanne

Donnerstag, 18:30 – 19:30 / Kursangebot

Der Fitnesskurs für den ganzen Körper und mehr Kraft im Alltag! Egal ob Anfänger oder Profi – dieser Kurs ist für jeden der Lust hat ein wenig über seine Grenzen hinauszugehen. Das Ganzkörpertraining durchläuft alle Bereiche des Körpers und sorgt neben mehr Kraft auch für mehr Körperstabilität. Wir verzichten größtenteils auf Hilfsmittel und variieren von Training zu Training ein wenig die Abläufe!

## SPORTANGEBOT

### Hatha-Yoga mit Dagmar

Freitag, 10:00 – 11:30 / Kursangebot

Achtsam und bewusst ausgeführte Körper – und Atemübungen kräftigen den Körper und lassen ihn flexibler werden. Entspannung und Meditation führen zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit – auch im Alltag.

### Kundalini-Yoga mit Larissa

Montag, 10:30 – 12:00 / Kursangebot

Kundalini-Yoga, als „Yoga des Bewusstseins“, ist eine Art von Yoga für diejenigen, die die alte indische spirituelle Praxis erleben wollen. Durch stetigen Wechsel zwischen passiven und aktiven Übungen sollen die natürliche Energie und Kraft des Körpers geweckt werden. Geist und Körper sollen bei einer körperlichen Vereinigung als im Einklang empfunden werden.

### Athletiktraining mit Anja und Jonas

Dienstag, 18:00 – 20:00 + Samstag, 12:00 – 14:00

Lust auf fit? Mit unserem umfassenden Athletiktraining machen wir es möglich! In unseren Stunden nutzen wir das eigene Körpergewicht, um die Körperstabilität und die allgemeine Körperkraft zu stärken. Das passende Ausdauer- und Regenerationstraining rundet die Einheit ab.



**TuS Barop 1862 e. V.**

Turn- und Sportverein Dortmund Barop



# UNSER TEAM



**Simone Becker**  
DOSB Übungsleiterin B  
simone.becker@tusbarop.de



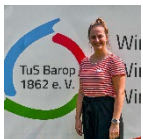
**Jonas Knorr**  
DOSB Übungsleiter C  
sportartübergreifend  
jonas.knorr@tusbarop.de



**Dr. Anja Tigges**  
DOSB Trainerin C - Bogensport  
anja.tigges@tusbarop.de



**Cordula Keller**  
angehende Übungsleiterin  
in Ausbildung  
cordula.keller@tusbarop.de



**Susanne Thiele**  
angehende Übungsleiterin  
in Ausbildung  
susanne.thiele@tusbarop.de

# WIR SIND TUS BAROP

TuS Barop 1862 e.V.  
Stockumer Straße 259  
44225 Dortmund  
~ Fitness ~

<https://tusbarop.de>

Folgen Sie uns auch auf Facebook, Instagram und X



## Wir sind Bogensport

Angebote im Breiten- und Leistungssport, Einstiegs-  
kurse, Jugendtraining und vieles mehr.



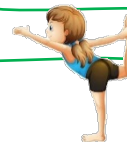
## Wir sind Fitness

Unser Fitnessprogramm umfasst Step Aerobic, Pila-  
tes, Power Workouts, Yoga und Einiges mehr.



## Wir sind Turnen

Ob als Einstieg mit 0 Jahren, oder als sportliche Betä-  
tigung im fortgeschrittenen Alter – vielleicht ist da un-  
ser weiteres Turnangebot genau das Richtige.



# ANSPRECHPARTNERINNEN



**Simone Becker**  
DOSB Übungsleiterin B  
simone.becker@tusbarop.de



**Manuela Knorr**  
DOSB Übungsleiterin B  
manuela.knorr@tusbarop.de

# PREISE

**Jugendliche**  
bis 17 Jahre

€ 5,50 / Monat

keine  
Aufnahmegebühr

**Erwachsene**  
ab 18 Jahre

€ 7,50 / Monat

Aufnahmegebühr:  
€ 10,00

**Kursgebühr**  
pro Kurs

ab € 60,00

Mitglieder zahlen eine  
reduzierte Kursgebühr

Mehr Informationen im Internet unter <https://tusbarop.de>  
Folgen Sie uns auch auf Facebook, Instagram und X

