

Mitgliedsbeiträge pro Jahr

Erwachsene ab 16 Jahren	30,- €
Kinder und Jugendliche bis einschließlich 15 Jahre	20,- €
3. und mehr Kinder pro Familie	frei
Familien	60,- €
Passivmitglieder	10,- €

Gebühren für Fitnesskurse

Die Teilnahme an den Kursen ist nur mit einem Jahresvertrag möglich. Der August ist beitragsfrei. Formulare sind bei den Kursleitern erhältlich oder stehen als Download zur Verfügung.

Monatsbeiträge für Mitglieder:

- Erwachsene 12,- € für den ersten Kurs, 20,- € insgesamt für alle weiteren Kurse
- Jugendliche 7,- € für den ersten Kurs, 12,- € insgesamt für alle weiteren Kurse

Monatsbeiträge für Nicht-Mitglieder:

- Erwachsene 18,- € für den ersten Kurs, 30,- € insgesamt für alle weiteren Kurse
- Jugendliche 12,- € für den ersten Kurs, 20,- € insgesamt für alle weiteren Kurse

Wir über uns

Der TUS Wangen hat das Ziel ...

- für seine Mitglieder ein vielfältiges Breitensportprogramm und zugleich ...
- für Mitglieder und Nicht-Mitglieder ein hochwertiges Kursprogramm mit bestens ausgebildeten Trainern anzubieten.

In den letzten Jahren wurde das Angebot für (Klein-)Kinder- und Jugendliche sowie das gesamte Spektrum des Gesundheitssports kontinuierlich ausgebaut. Unsere professionellen Kursleiter sind mit viel Motivation und Freude dabei.

Erleben Sie selbst, wie viel Spaß Bewegung machen kann und wie leicht man im Rahmen einer Gruppe persönliche Fitnessziele erreichen kann!

Der Verein organisiert ferner verschiedene Veranstaltungen, wie den Tag der offenen Halle, die Bildersuchwanderung, das Pokalturnen der Kinder oder das Nikolausfest im Wald.



Der TUS Wangen ...

... bietet für alle Altersgruppen ein attraktives Breitensport- und Fitnessprogramm in der Höri-Strandhalle in Wangen sowie in der Turnhalle Schienen an.

Den detaillierten Wochenplan finden Sie auf unserer Internetseite oder am schwarzen Brett im Eingangsbereich der Turnhallen. Die Sportangebote laufen jeweils von Montag bis Samstag, mit Ausnahme der Schulferien und der Faschnachtspause. Interessierte können jederzeit einsteigen!

Wir freuen uns auf Sie!

TUS Wangen e.V.

Bernhardsgasse 3
78337 Öhningen, Ortsteil Wangen
E-Mail: info@tus-wangen.de

Helfer und Sponsoren sind jederzeit willkommen!

Spendenkonto:

IBAN: DE70 6925 0035
0004 0055 42
BIC: SOLADES1SNG



Turnverein Wangen

aktiv – kreativ – sozial



Einfach mal schnuppern kommen!

www.tus-wangen.de

Für Mitglieder

Kinder- und Jugendsport

Eltern-Kind-Turnen mit Nancy Gossman, Carmen Zimmermann, Maria Schäfer

Kleinkinder im Alter von 2 bis 4 Jahren erproben in Begleitung eines Elternteils spielerisch die Vielfalt der Bewegungsformen: Klettern, Schaukeln, Balancieren, Hangeln und vieles mehr.



Hallenhüpfer mit Astrid Ruf, Cindy Fünfschilling

Kindgerechte Spiel- und Übungsformen fördern die Freude am sportlichen Bewegen und lehren Toleranz, Rücksichtnahme, Gewinnen und Verlieren. Für Kinder im Alter von ca. 3 bis 5 Jahren ohne Begleitperson.

Vorschulturnen mit Uschi Wehrle, Ilona Eggert

Vielfältige Sinnes- und Bewegungserfahrungen für Kinder ab 4 Jahren. Durch kreative und selbständige Übungen wird die motorische, geistige und soziale Entwicklung der Kinder unterstützt.

Kinderturnen mit Uschi Wehrle, Sandra und Hannah Schnur, Annica Lucas

Geturnt wird an Reck, Bock, Kasten, Boden, Minitrampolin oder Ringen. Mit Anlauf- und Sprungkrafttraining, Dehnübungen und Spielen. Ziel ist die Teilnahme am internen Pokalturnen und am Landeskinderturnfest.

Jugend- und Erwachsenensport

Volleyball für Jedermann mit Beate Braun

Für alle, die gerne in der Gruppe Sport machen, egal ob Jung oder Alt, Anfänger oder Wiedereinsteiger! Am Anfang jeder Stunde stehen Koordinationsübungen mit dem Ball, danach wird zwanglos und mit Spaß Volleyball gespielt.

Badminton 14+ mit Tobias Brückner
Badminton für Erwachsene mit Ingrid Ruf

Wer gerne mit einem Schläger spielt, eine gewisse Grundfitness besitzt und Spaß an Schnelligkeit hat, der ist hier genau richtig. Gespielt wird Einzel, Doppel und Mixed. Es gibt eine Jugend- und eine Erwachsenenrunde.

Nordic Walking mit Petra Singer

Nordic Walking ist ein effektives Herz-Kreislauftraining, das mit Stöcken betrieben wird und dadurch den gesamten Körper aktiviert. Kondition, Koordination, Kraft und Beweglichkeit werden geschult. Geeignet für Anfänger und auch Leistungssportler!



Offen für Alle

Fitnesskurse

Modern Dance mit Angela Gassner

Weichfließende und schwingende Bewegungen, Spannung und Entspannung, Schnelligkeit und Impulse für den ganzen Körper. Für Mädchen von 10 - 14 Jahren, die gerne tanzen.

Stretch & Breath & Move mit Andrea Wiedenbach

Nach dem Aufwärmen mit flotter Musik stehen Haltungsschulung, Bauch-, Beine-, Po- und Fitness-Training, freies Atmen und Dehnübungen auf dem Programm. 60+.

Vinyasa Yoga mit Carmen Weniger

Kraftvolle Bewegung und aktive Entspannung wechseln mit ruhigen, intensiven Dehn- und Atemübungen. Ist für Stressabbau geeignet und führt zu innerer Ruhe.

Rückenfit mit Edith Wenk

Kräftigung der Muskelgruppen, die für die aufrechte Haltung verantwortlich sind. Bei fetziger Musik wird mit Kleingeräten trainiert.

Bauch Beine Po & Co mit Julia Wilhelm

Mit abwechslungsreichen Übungen werden Bauch, Beine und Po gekräftigt aber auch Rücken und Arme kommen nicht zu kurz.



Sixpack express mit Julia Wilhelm

Schnell und effektiv werden die tief gelegenen Muskeln rund um den Rumpf und die Bauchmuskulatur trainiert.

Hot Iron mit Julia Wilhelm

Einfache Bewegungen mit der Langhantel führen zu deutlicher Körperfettreduktion, einer knackigen Muskulatur und Kräftigung des Rückens. Mit fetziger Musik!

ZUMBA mit Nathalie Ziegler

Dynamischer Tanz gemixt mit Partylaune und heißer Latino-Musik führen zu guter Stimmung und einem angenehmen Körpergefühl.

STRONG mit Nathalie Ziegler

Fitnessziele werden dank eines intensiven Intervalltrainings mit spezieller Musik schnell und effektiv erreicht.

Pilates mit Edith Wenk

Mit effizienten Übungen wird der gesamte Körper aus der Körpermitte heraus gekräftigt und gestrafft. Bei harmonischer Musik werden Körper und Geist vereint.