



BADMINTON

Schnelligkeit, Geschicklichkeit und jede Menge Action. Ein schneller Sport, der Reflexe, Ausdauer und Teamgeist fordert. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener – hier zählt die Freude am Spiel!



GERÄTTURMEN

Ob auf dem Boden, am Reck oder Barren – hier kannst du deine Beweglichkeit und Kraft spielerisch verbessern. Egal ob Anfänger oder erfahrener Turner, hier findet jeder seine Herausforderung!



GYMNASTIK

Mehr Beweglichkeit, mehr Fitness, mehr Wohlbefinden. Ein vielseitiges Training für den ganzen Körper – mit sanften Übungen für eine bessere Haltung, mehr Kraft und ein angenehmes Körpergefühl.



JEDERMÄNNER

Bewegung, Gemeinschaft und gute Laune! Ob Gymnastik, Spiele oder funktionelles Training – hier steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Gemeinsam aktiv bleiben und den Alltagsstress hinter sich lassen.



JEDERMÄNNER SENIOREN

Bewegung und Gemeinschaft für Senioren. Bleib fit und aktiv in einer geselligen Runde! Mit abwechslungsreichen Übungen trainierst du Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer – ganz ohne Leistungsdruck, aber mit viel Spaß.



ELTERN-KIND-TURNEN

Gemeinsame Bewegungserfahrungen. Klettern, balancieren, hüpfen – hier können Kinder gemeinsam mit ihren Eltern spielerisch die Freude an Bewegung entdecken und erste motorische Fähigkeiten entwickeln.

WARUM MITGLIED WERDEN?

Egal, ob Du bereits sportlich aktiv bist oder einfach etwas Neues ausprobieren möchtest – bei uns ist jede:r willkommen! Unser Verein steht für ein vielfältiges Sportangebot, Gemeinschaft und Teamgeist. Auch Sportbegeisterte aus der Umgebung können Mitglied werden und gemeinsam mit uns trainieren, Spaß haben und neue Freundschaften knüpfen. Wir begegnen uns mit Respekt und freuen uns über jedes neue Gesicht.

Schau vorbei und werde Teil unserer TuS-Familie!

MEHR INFOS
tus-nachrodt.de/abteilungen/

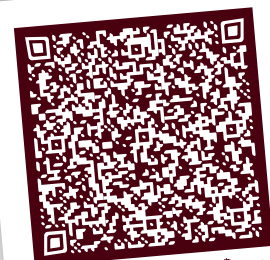


DEINE VORTEILE

- Qualifizierte Übungsleiter:innen unterstützen Dich auf Deinem Fitnessweg.
- Breite Palette von Sport- und Fitnessangeboten für alle Altersgruppen und Fähigkeiten.
- Moderne Einrichtungen und Ausrüstung für ein optimales Trainingserlebnis.
- Regelmäßige Veranstaltungen und soziale Aktivitäten zur Stärkung der Gemeinschaft.

VORBEIKOMMEN. AUSPROBIEREN!

Die ersten 3 Übungsstunden kosten Dich nichts – außer Überwindung!



KONTAKTDATEN
Scannen & Speichern



TELEFON

02352 30398

0160 997 68 568

E-MAIL

info@tus-nachrodt.de

WEBSITE

tus-nachrodt.de/kontakt



**GEMEINSAM
BEWEGEN WIR MEHR!**

TuS Nachrodt-Obstfeld e.V.

ABTEILUNGEN

Ob Krabbelkind oder Senior:in, ob Einsteiger:in oder Sportbegeisterter: - beim TuS Nachrodt-Obstfeld findet jede und jeder den passenden Platz.

Unser Verein bietet ein breites Spektrum an Sport- und Bewegungsangeboten für alle Generationen und Interessen:

KINDER & FAMILIEN

Krabbelgruppen, Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen

KINDER & JUGENDLICHE

Turnen, Ballsport, Taekwondo

ERWACHSENE

Gymnastik, Yoga, Badminton, Fitness & Krafttraining, Selbstverteidigung, Tanz

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

Wirbelsäulengymnastik, Schwimmen, ganzheitliche Bewegungsangebote

SENIORENSPORT

Aktive Bewegung, Mobilität & gemeinsames Training

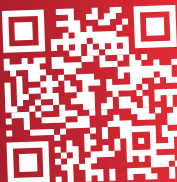
Beim TuS sind Alter, Geschlecht, Herkunft oder Fitnesslevel egal. Was zählt, ist die Freude an Bewegung und das Miteinander.

Viele Abteilungen. Viele Menschen. Ein Verein!

TRAININGSZEITEN

Alle Trainingszeiten immer aktuell auf einen Blick:

tus-nachrodt.de/trainingszeiten



SCHWIMMEN

Fit im Wasser - gelenkschonend und effektiv. Egal ob Brustschwimmen oder Kraulen - Bewegung im Wasser stärkt deine Muskulatur, verbessert deine Ausdauer und schont gleichzeitig die Gelenke.



SENIORENSPORT

Aktiv und fit im Alter bleiben! Durch gezielte Übungen stärkst du deine Muskulatur, förderst deine Beweglichkeit und erhältst deine Selbstständigkeit. Gemeinsam macht Bewegung einfach mehr Spaß!



SHIM JITSU KOBUDO

Traditionelle Kampfkunst für Körper und Geist. Erlerne effektive Selbstverteidigungstechniken und verbessere gleichzeitig deine Körperbeherrschung, Konzentration und innere Ruhe.



TAEK-WON-DO 4 KIDS

Stark, selbstbewusst und mit Spaß dabei! In unserem Taek-won-do-Kurs für Kinder werden Bewegung, Disziplin und Respekt spielerisch vermittelt. Die Kids verbessern Kraft, Koordination und Konzentration.



SELBSTVERTEIDIGUNG

Sicher auftreten - selbstbewusst handeln! In unseren Selbstverteidigungskursen lernst du einfache, aber effektive Techniken zur Selbstbehauptung. Du stärkst dein Körpergefühl und baust Selbstvertrauen auf.



YOGA

Entspannung und Kräftigung für Körper und Geist! Durch fließende Bewegungen, bewusste Atmung und gezielte Kräftigung findest du deine innere Balance und steigerst dein Wohlbefinden.



KRABBELKINDER

Spiel- und Bewegungsgruppe für Kinder ab dem Krabbelalter bis ca. 2 Jahre. Die Kinder entdecken spielerisch Bewegung, Wahrnehmung und soziales Miteinander - ohne Leistungsdruck und mit viel Freude.



ZUMBA FEAT MOVE AND GROOVE

Spüre den Rhythmus, bring deinen Körper in Bewegung und hab Spaß am Tanzen! Einfache, wiederholbare Choreografien zu energiegeladenen Beats. Für alle, die Lust auf Bewegung haben.



FITNESSRAUM

Unser Fitnessraum bietet dir die Möglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gezielt zu trainieren - ganz egal, ob Anfänger:in oder erfahrener Sportler:in. Auf Anfrage ab 4 Personen-Gruppen nutzbar!

MITGLIEDSCHAFT

Sport verbindet, hält Dich fit und macht in der Gemeinschaft noch mehr Spaß! Werde Teil des TuS Nachrodt und genieße ein vielfältiges Sportangebot für jedes Alter.

Unsere Mitgliedsbeiträge - fair & flexibel!

BEITRÄGE

Alle Beiträge findest Du hier auf einen Blick:

tus-nachrodt.de/mitgliedschaft/



UNSICHER? KOMM VORBEI!

Online Trainingszeiten checken und einfach vorbeikommen. Die ersten 3 Übungsstunden kosten Dich nichts! Nur etwas Mut!

tus-nachrodt.de/trainingszeiten