



## EIN GUTES GEFÜHL AUS FREUDE AN SPORT UND BEWEGUNG

Sie möchten unabhängig von Zeit und Tag flexibel Sport treiben?

Sie möchten regelmäßig etwas für Ihren Körper und Ihre Gesundheit tun?

Sie möchten kostengünstig ein breites Angebot nutzen?

Dann ist die Abteilung "Fitness & Gesundheit" des TuS 1899 Freiberg e.V. genau das Richtige für Sie - eine echte Alternative gegenüber Sportstudios!

Hier findet jeder ein passendes Angebot! Von Gesundheitskursen über Entspannung bis hin zu richtigen Powerstunden ist hier von allem etwas dabei.

Als Vereinsmitglied des TuS 1899 Freiberg e.V. haben Sie die Möglichkeit, das gesamte Vereinsangebot der FitGe-Abteilung kreuz und quer zu nutzen.

Sie möchten sich gerne ein eigenes Bild von unseren Angeboten machen? Kein Problem: Zum "Schnuppern" ist bei uns jeder herzlich willkommen!



## KONTAKT



**Abteilungsleitung**  
Waltraud Metzger  
07141/74185  
w.metzger@tus-freiberg.de

**TuS-Geschäftsstelle**  
Tel.: 07141/270952  
Fax: 07141/270953  
a.karl@tus-freiberg.de

### Informationen zur Mitgliedschaft

**Aufnahmeantrag:** [www.tus-freiberg.de](http://www.tus-freiberg.de)

#### Jährliche Kosten einer Vereinsmitgliedschaft (im Jahr 2018, jährliche Anpassung)

Erwachsene	135,00 €
1. Kind bis 18J.	85,00 €
Familienbeitrag	229,00 €

(Auszug aus der Beitragsordnung!)

Die gesamte Beitragsordnung finden Sie unter [www.tus-freiberg.de](http://www.tus-freiberg.de) unter "Mitglied werden".

- Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, saubere Hallensportschuhe, Handtuch und ein Getränk mit.
- Parkplätze, Umkleidekabinen und Duschen sind vorhanden.

© TuS Freiberg Stand 07/2018  
Druckfehler und Änderungen vorbehalten.

GYMWELT ist ein von den Turnerbünden entwickeltes Markenzeichen für moderne und qualitativ hochwertige Angebote im Fitness- und Gesundheitssport der teilnehmenden Vereine.

Die gleichbleibend gute Qualität der GYMWELT-Angebote wird durch die Aus- und Fortbildung der über 11.000 qualifizierten Übungsleiter in den 3.000 gemeinnützigen Turn- und Sportvereinen in Baden-Württemberg sichergestellt.



**AKTIV DURCH DAS JAHR**  
FITNESS + GESUNDHEIT + SPASS



## Vereinsprogramm für Mitglieder der FitGe\* - Abteilung

Werden auch Sie Mitglied im TuS 1899 Freiberg e.V.!



\*Fitness und Gesundheit



Nicht fündig geworden?  
Werfen Sie doch einen Blick in unser Kursangebot!

[www.tus-freiberg.de](http://www.tus-freiberg.de)

# UNSER VEREINSPROGRAMM FÜR MITGLIEDER DER FITGE - ABTEILUNG

+ niedrige Intensität ++ mittlere Intensität +++ hohe Intensität

## FITNESS & AUSDAUER

### FITMIX TONI BONFIGLIO

Langeweile ist hier fehl am Platz! Unser FitMix vereint die beliebtesten Fitnessrends von Step-Aerobic, über Functional Training bis hin zu Zirkel- und Intervalltraining. Kraft und Ausdauer stehen hier im Mittelpunkt und sorgen für einen gezielten Muskel- und Konditionsaufbau. Mit Spaß und Abwechslung werden Sie sich wie neu geboren fühlen!

Montag	Intensität	Geräte	Altersbegrenzung
18:30-19:30	+++	div. Kleingeräte	keine
TuS-Halle			

### POWERHOUR MISKO HUCKA / NADJA BÜRKLE

Sie möchten sich so richtig auspowern? In unserer PowerHour haben Sie die Möglichkeit dazu. Die Schwerpunkte dieser Stunde liegen auf dem Muskelaufbau und Straffung. Mit ausgewählten, komplexen Ganzkörperübungen können Sie hier an Ihre Grenzen gehen und ganz von allein werden sich Ihr Körper und Ihre Fitness zum positiven verändern. Nach dieser Stunde haben Sie sich definitiv Ihren Feierabend verdient!

Montag	Intensität	Geräte	Altersbegrenzung
19:30-20:30	+++	div. Kleingeräte	keine
TuS-Halle			

Misko Hucka:	Intensität	Geräte	Altersbegrenzung
Mittwoch	+++	div. Kleingeräte	keine
19:00-20:00 TuS-Halle			

Nadja Bürkle:	Intensität	Geräte	Altersbegrenzung
Donnerstag	++	div. Kleingeräte	keine
19:30-20:30 TuS-Halle			

## UNSERE SPORTRÄUME

**TuS-Halle** Gartenstraße 51, Freiberg a.N.  
**Flattichschule** Mühlstraße 40, Freiberg a.N.  
**Stadthalle** Marktplatz 5, Freiberg a.N.

## FITNESS & AUSDAUER

### BODYFIT HEIDI LICHTENBERG / JASMIN BREITENBÜCHER

Der Allrounder der FitGe! BodyFit ist ein ganzheitliches Angebot für Ihren gesamten Körper. Mit abwechslungsreichen Übungen schaffen Sie es Ihren Körper zu stärken und zu formen. Egal, ob Sie einfach nur "fit sein" wollen, einen "Ausgleich zum Alltag" suchen oder sich "in Form bringen" möchten - In dieser Stunde ist für jeden etwas dabei! Neben gezieltem Muskelaufbau und Schulung der eigenen Körperwahrnehmung, bildet die Entspannungsphase den perfekten Abschluss.

Jasmin Breitenbücher:	Intensität	Geräte	Altersbegrenzung
Dienstag	++	div. Kleingeräte	keine
18:00-19:00 TuS-Halle			

Heidi Lichtenberg:	Intensität	Geräte	Altersbegrenzung
Mittwoch	++	div. Kleingeräte	keine
10:15-11:15 TuS-Halle			

## GESUNDHEIT & SENIOREN

### GYM FIT SONJA OZOLINS / NICOLE DREYER / NADJA BÜRKLE

GymFit ist eine funktionelle Gymnastik rund um die Lebensmitte, die Körper und Geist fit hält. Hier werden alle wichtigen Schwerpunkte wie Kraft, Kraft-Ausdauer, Koordination, und Beweglichkeit geübt, um ein vitales und selbstständiges Leben zu fördern. In dieser Stunde erleben Sie eine ausgewogene Einheit aus verschiedensten Fitnessselementen. Eine Entspannungs- oder Dehneinheit liefert den perfekten Abschluss der Stunde.

Sonja Ozolins:	Intensität	Geräte	Altersbegrenzung
Montag	++	div. Kleingeräte	keine
19:00-20:00 Stadthalle			

Nicole Dreyer:	Intensität	Geräte	Altersbegrenzung
Donnerstag	+ / ++	div. Kleingeräte	keine
09:00-10:00 TuS-Halle			

Nadja Bürkle:	Intensität	Geräte	Altersbegrenzung
Donnerstag	++	div. Kleingeräte	keine
18:30-19:30 TuS-Halle			

### SPORT FÜR ÄLTERE INGRID KATZENWADEL

Sport für Ältere ist ein fröhlicher Stundenmix mit altersangepasster Gymnastik und Bewegung unter Verwendung verschiedener Geräte. Dieses Angebot ermöglicht Ihnen, in einer lockeren Atmosphäre Sport zu treiben und aktiv zu bleiben.

Mittwoch	Intensität	Geräte	Altersbegrenzung
15:00-16:00	+ / ++	div. Kleingeräte	65+
TuS-Halle			

## GESUNDHEIT & SENIOREN

### AUSGLEICHSGYMNASTIK HEIDI LICHTENBERG

BodyFit Balance ist eine gelenkschonende Gymnastik ohne Hüpfen und Springen. Mit verschiedenen Kräftigungsübungen schaffen Sie den perfekten Ausgleich für die Belastungen des Alltags. Gesundheitliche Aspekte spielen in dieser Stunde eine wesentliche Rolle. Mit Hilfe von ausgewählten Ganzkörperübungen verbessern Sie Ihre eigene Körperwahrnehmung. Dehnungs- und Entspannungseinheiten runden die Stunde passend ab.

Heidi Lichtenberg:	Intensität	Geräte	Altersbegrenzung
Mittwoch	+ / ++	div. Kleingeräte	keine
09:00-10:00 TuS-Halle			

## OUTDOOR

### NORDIC-WALKING WALTRAUD METZGER

Nordic-Walking ist das "Gesundheitsgehen" mit zwei Stöcken. Ein Ganzkörper-, Kraft- und Ausdauertraining für Jung und Alt!

Mittwoch	Intensität	Geräte	Altersbegrenzung
17:45-19:45	+ / ++	div. Kleingeräte	keine
TuS-Halle			

## ENTSPANNUNG

### QIGONG HELMUT BERGER

Eingebettet in die Chinesische Medizin geht es darum, Atmung, Achtsamkeit, Vorstellungskraft und Bewusstsein in Einklang zu bringen. Im Taiji Qigong werden, nach ausführlichen Aufwärmübungen, 18 Übungen "Harmonie" in entspannter und lockerer Atmosphäre einstudiert. Es geht vordergründig darum, die Übungen in ihrer Tiefe und Wirkung zu erfahren und stetig zu üben.

Freitag	Intensität	Geräte	Altersbegrenzung
18:00-19:00	+	keine	keine
TuS-Halle			

## KINDER & JUGENDLICHE

### ROPE SKIPPING MARLENE WEIßHAAR /

#### LISA GÖTTFERT / NADINE RIENHARDT

Rope Skipping ist eine fitnessorientierte und kreative Sportart. Das Seilspringen zu mitreißenden Beats bietet Koordinations-, Ausdauer- und Kraftschulung und natürlich sehr viel Spaß!

Lisa Göttfert und Nadine Rienhardt:	Intensität	Geräte	Altersbegrenzung
Mittwoch	++ / +++	ver. Seilarten	6 - 15 Jahre
18:00-19:00 TuS-Halle			
Einsteiger			

Marlene Weißhaar:	Intensität	Geräte	Altersbegrenzung
Mittwoch	+++	ver. Seilarten	keine
19:00-20:00 TuS-Halle			
Showteam			
Fortgeschrittene			