



## EIN GUTES GEFÜHL

AUS FREUDE AN SPORT UND BEWEGUNG

### *Sport treiben ohne Mitgliedschaft!*

In unserem Kursprogramm haben Mitglieder wie Nicht-Mitglieder die Möglichkeit ein breites Angebot aus dem Fitness- und Gesundheitsbereich, unabhängig von Mitgliedschaften und Vertragsbindungen, zu nutzen.

### *Die beliebtesten Fitness- und Gesundheitstrends!*

In den Kategorien Fitness & Ausdauer, Outdoor, Gesundheit & Senioren und Entspannung ist für jeden etwas Passendes dabei!

### *Vorbeikommen und schnuppern - rufen Sie uns an!*

Melden Sie sich direkt in der Geschäftsstelle an oder kommen Sie vorbei und schnuppern eine Runde.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



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



WLSB

DTB

DEUTSCHER TURNER BUND



AOK Baden-Württemberg



Worttembergischer Behinderten- und Rehabilitations-sportverband e.V.

## KONTAKT

TuS 1899 Freiberg e. V.  
Gartenstraße 45  
71691 Freiberg



### Info und Anmeldung:

TuS-Geschäftsstelle  
Tel. 07141/270952 Fax 07141/270953  
[a.karl@tus-freiberg.de](mailto:a.karl@tus-freiberg.de)

### Informationen zu den Kursen:

Beschreibung und Info siehe ab 2. Seite  
Anmeldeformular: [www.tus-freiberg.de](http://www.tus-freiberg.de)

Kosten Kurs (60min á 12x):	70,00 €
Kosten f.Mitglieder (60min á 12x):	40,00 €
Kosten Kurs "Strong":	35,00 €
Kosten f.Mitglieder "Strong":	20,00 €
Kosten "Strong+Zumba"	90,00 €
Kosten f.Mitglieder "Strong+Zumba"	50,00 €
Indoor-Cycling:	78,00 €
Nordic-Walking:	20,00 €

- Verbindliche Kursanmeldung mit Anmeldeformular auch per E-Mail
- Wir behalten uns vor, Kurse mit zu geringer Teilnehmerzahl abzusagen. Bei einer Kursabsage durch den TuS erhalten Sie Bescheid.
- Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, saubere Hallensportschuhe mit heller Sohle, Handtuch und ein Getränk mit.
- Der Kursbeitrag wird bei Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats abgebucht.

© TuS Freiberg Stand 11/2018  
Druckfehler und Änderungen vorbehalten.

### Unsere Sporträume

**TuS-Halle** Gartenstraße 51, Freiberg a.N.

**Flattichschule** Mühlstraße 40, Freiberg a.N.

**Wasenstadion** Talstr.15, Freiberg a.N.

## AKTIV DURCH DAS JAHR

FITNESS + GESUNDHEIT + SPASS

# Kursprogramm

## Januar - April 2019

### für Mitglieder und Nichtmitglieder

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



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



# UNSER KURSPROGRAMM

## FÜR MITGLIEDER UND NICHTMITGLIEDER

### INDOORCYCLING SILVIA SCHMITT / MARKUS BÄRTSCHI

Indoor-Cycling ist Ausdauertraining pur mit hohem Spaßfaktor in der Gruppe auf Indoor-Fahrrädern. Ein Angebot zu ausgewählter Musik für alle, die powern wollen.

Kurs Nr. 11-1/19 MARKUS BÄRTSCHI  
Beginn: Montag, 07.01.19 12x  
19.00-20.00 Uhr, TuS-Halle/MZR



Kurs Nr. 01-1/19 MARKUS BÄRTSCHI  
Beginn: Montag, 07.01.19 12 x  
20.15 – 21.15 Uhr, TuS-Halle/MZR

Kurs Nr. 03-1/19 SILVIA SCHMITT  
Beginn: Mittwoch, 09.01.19 12 x  
20.15 – 21.15 Uhr, TuS-Halle/MZR

### STRONG BY ZUMBA® PATRICIA MARONGIU PEDE

STRONG® ist dein absolutes Power-Workout, dass in nur 30 Minuten absolviert wird! Jede Übung ist perfekt abgestimmt auf motivierende Musik, die dich zu Höchstleistungen treibt. Das Workout setzt sich wie folgt zusammen: Eigengewichtsübungen, Ausdauer, Muskelaufbau und Plyometrie-Training.

Kurs Nr. 10-1/19  
Beginn: Dienstag 08.01.19 12x  
19.00 - 19.30 Uhr, TuS-Halle

### ZUMBA® FITNESS PATRICIA MARONGIU PEDE

ZUMBA® kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen und internationalen Tänzen und ist damit ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining, das in der Gruppe viel Spaß macht. Sowohl Tänzer als auch Nichttänzer können einem Zumba-Workout sofort und einfach folgen.

Kurs Nr. 04-1/19  
Beginn: Dienstag, 08.01.19 12 x  
19.30 – 20.30 Uhr, TuS-Halle



### FASZIEN-TRAINING TONI BONFIGLIO

Faszientraining ist ein Beweglichkeitstraining, das dem Alltag entgegenwirkt! Muskelketten und -verbindungen, die durch Haltungprobleme sowie Alltagsbelastungen "verkürzen", werden durch gezielte Dehntechniken gelockert und verlängert. Die Blackroll® unterstützt zusätzlich den Dehnungsprozess.

Kurs Nr. 06-1/19  
Beginn: Montag, 07.01.19 12 x  
17.30 – 18.30 Uhr, TuS-Halle

### NORDIC-WALKING INGRID KATZENWADEL

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

Kurs Nr. 08-1/19  
Beginn: Donnerstag, 10.01.19 12 x  
10.00 – 11.00 Uhr, Wasenstadion

### STANDFEST UND STABIL (RÜCKENFIT) INGRID KATZENWADEL

"Standfest und stabil" ist ein Bewegungskurs, der die Gleichgewichtsfähigkeit und die Muskelkraft trainiert. Dadurch werden die Standfestigkeit und die Bewegungssicherheit im Alltag erhalten. In diesem Kurs wird durch gezielte Kräftigung, Dehnung und Entspannung der Muskelgruppen muskulären Dysbalancen entgegengewirkt, die oftmals durch einseitige Dauerbelastung oder Bewegungsmangel entstehen. Für Neu- und Wiedereinsteiger und Personen nach krankengymnastischer Behandlung.

*Präventionsmaßnahme nach §20 SGB V  
Krankenkassenbezuschung möglich*

Beginn: Dienstag, 08.01.19 12 x  
Kurs Nr. 09-1/19: 9.00 – 10.00 Uhr, TuS-Halle

Beginn: Donnerstag, 10.01.19 12x  
Kurs Nr. 12-1/19: 18.00 – 19.00 Uhr, Flattichschule  
Kurs Nr. 13-1/19: 19.00 – 20.00 Uhr, Flattichschule



### FÜNF ESSLINGER INGRID KATZENWADEL

nach Dr. Martin Runge



Programm für lebenslange Fitness – zum Erhalt von Bewegung, Muskeln und Knochen. Übungen für die Balance, Beweglichkeit, Muskelleistung und Muskelkraft. Auch für Ungeübte, Neu- und Wiedereinsteiger in der 2. Lebenshälfte.

Kurs Nr. 14-1/19  
Beginn: Mittwoch, 09.01.19 12 x  
10.30 – 11.30 Uhr, TuS Halle

### PILATES HEIDI LICHTENBERG / SABINE HORSTMANN

Pilates strafft Ihren Körper und kräftigt Ihre Muskulatur. Es verbessert Ihre Körperhaltung, Beweglichkeit, Koordination und Atmung. Pilates hilft bei Rückenproblemen und Haltungsschäden.

Beginn: Dienstag, 08.01.19 12 x HEIDI LICHTENBERG  
Kurs Nr. 15-1/19: 17.45 – 18.45 Uhr, TuS-Halle/MZR  
Kurs Nr. 16-1/19: 19.00 – 20.00 Uhr, TuS-Halle/MZR

Beginn: Donnerstag 10.01.19 12x SABINE HORSTMANN  
Kurs Nr. 19-1/19: 17.00 – 18.00 Uhr, TuS-Halle/MZR  
Kurs Nr. 20-1/19: 18:30 - 19:30 Uhr. TuS-Halle/ MZR

### BODYART®STRENGTH SILVIA SCHMITT

bodyART® ist ein ganzheitliches Körpertraining und basiert auf den fünf Elementen der chinesischen Medizin und trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital.

Kurs Nr. 17-1/19  
Beginn: Mittwoch, 09.01.19 12 x  
19.00 – 20.00 Uhr, TuS-Halle/MZR

### KUNDALINI-YOGA SABINE HOFFMANN

Kundalini Yoga ist eine dynamische, ganzheitliche Yogaform, in der Atmung und Konzentration eine zentrale Rolle spielen. Übungen zur Körperwahrnehmung und der bewusst geführte Atem helfen, ein stärkeres Gespür für den eigenen Körper und die Körperhaltung zu entwickeln. Neben der Kräftigung der Muskulatur werden Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination sowie Konzentration geschult. Diese Kombination bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, individuelle Probleme zu lösen. Stress wird auf körperlicher und mentaler Ebene abgebaut. Im Yoga sind die persönlichen Grenzen entscheidend, deshalb eignet sich Kundalini Yoga für jeden, unabhängig von Alter und Fitness. Weitere Bestandteile einer Yogastunde sind Entspannung und Meditation. In der Tiefenentspannung kommen wir zur Ruhe und lassen die Übungen wirken, lösen unsere Gedanken. Diese ganzheitliche Methode aus Asanas (Körperhaltung), Pranayama (Atemführung) und Dhyana (Meditation) stärkt Selbstbewusstsein und Lebensfreude.

Kurs Nr. 22-1/19  
Beginn: Montag, 07.01.19 12 x  
17.00 – 18.00 Uhr, TuS-Halle/MZR

### QIGONG MARIANNE GRASSL

Qigong verfeinert die persönliche Selbstwahrnehmung und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit. Die Vorstellungskraft und einfache Bewegungen werden in fließenden Bewegungen miteinander verbunden.

Kurs Nr. 07-1/19  
Beginn: Montag, 07.01.19 12 x  
10.00 – 11.00 Uhr, TuS-Halle/MZR

### YOGA FÜR ANFÄNGER ANDREA SPECHT

Sie erfahren die ersten, einfachen Begegnungen und Berührung in Meditation, Asanas & Entspannung. Yoga schenkt Zugang zu einem bewussteren Umgang mit sich selbst und hilft, das Gleichgewicht von Körper und Seele wiederherzustellen. Lassen Sie sich fallen und erleben Sie, wie Yoga Ihren Körper und Geist miteinander vereint.

Kurs Nr. 05-1/19  
Beginn: Donnerstag, 10.01.19 12 x  
20.00 – 21.00 Uhr, Flattichschule