



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



WLSB

DTB



wbrs

Worttembergischer
Behinderten- und
Rehabilitationsförderverband 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

Informationen zu den Kursen:

Beschreibung und Info siehe ab 2. Seite
Anmeldeformular: 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.
- Der Auf- und Abbau findet innerhalb der 60 Minuten statt - die reine Kurszeit beträgt circa 50 Minuten!

© TuS Freiberg Stand 08/2019
Druckfehler und Änderungen vorbehalten.

**ALLE NEUEN ANGEBOTE &
ANGEBOTE MIT FREIEN PLÄTZEN
SIND FÜR SIE AB SOFORT ORANGE
HINTERLEGT!**

AKTIV DURCH DAS JAHR

FITNESS + GESUNDHEIT + SPASS

Kursprogramm

September - Dezember 2019

für Mitglieder und Nichtmitglieder



Sollten Sie hier nicht fündig werden - Werfen Sie doch einen Blick in unser FitGe-Programm!



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. 11-3/19 MARKUS BÄRTSCHI
Beginn: Montag, 16.09.19 12x
19.00-20.00 Uhr, TuS-Halle/MZR

Kurs Nr. 01-3/19 MARKUS BÄRTSCHI
Beginn: Montag, 16.09.19 12x
20.15 – 21.15 Uhr, TuS-Halle/MZR

Kurs Nr. 03-3/19 SILVIA SCHMITT
Beginn: Mittwoch, 18.09.19 12x
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. 10-3/19
Beginn: Dienstag 17.09.19 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. 04-3/19
Beginn: Dienstag, 17.09.19 12x
19.30 – 20.30 Uhr, TuS-Halle



FASZIEN TRAINING & BIKINEMATIK MISKO HUCKA

Die Biokinetik und das Faszientraining mit der Faszienrolle ergänzen sich perfekt beim Thema Muskellängentraining! Bei der Biokinetik handelt es sich um ein aktives und beim klassischen Training mit der Blackroll®, um ein passives Faszientraining - das perfekte Training gegen die lästigen Beschwerden des Alltags! Dabei stehen eine uneingeschränkte Beweglichkeit, eine aufrechte Haltung und vor allem auch die Schmerzfreiheit im Vordergrund.

Kurs Nr. 18-3/19
Beginn: Mittwoch, 18.09.19 12x
18.00 – 19.00 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. 08-3/19
Beginn: Donnerstag, 19.09.19 12x
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, 17.09.19 12x
Kurs Nr. 09-3/19: 9.00 – 10.00 Uhr, TuS-Halle

Beginn: Donnerstag, 19.09.19 12x
Kurs Nr. 12-3/19: 18.00 – 19.00 Uhr, Flattichschule
Kurs Nr. 13-3/19: 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. 14-3/19
Beginn: Mittwoch, 18.09.19 12x
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, 17.09.19 12x HEIDI LICHTENBERG
Kurs Nr. 15-3/19: 17.45 – 18.45 Uhr, TuS-Halle/MZR
Kurs Nr. 16-3/19: 19.00 – 20.00 Uhr, TuS-Halle/MZR

Beginn: Donnerstag 19.09.19 12x SABINE HORSTMANN
Kurs Nr. 19-3/19: 17.00 – 18.00 Uhr, TuS-Halle/MZR
Kurs Nr. 20-3/19: 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. 17-3/19
Beginn: Mittwoch, 18.09.19 12x
19.00 – 20.00 Uhr, TuS-Halle/MZR

VINYASA FLOW I YOGA STEPHANIE HECK

Vinyasa Flow I ist Yoga für Körper, Geist und Seele. Durch gezielte Asanas, Atemübungen und dynamische Bewegungen schaffen Sie es, den Körper zu trainieren und den Geist zu entspannen. Mit dem dynamischen Flow verbessern wir unsere Konzentration, unsere Erdung und sind in der Lage, mit Stress besser umgehen zu können. Durch eine gezielte Kräftigung, Dehnung und Öffnung fühlst du dich gesünder und ausgeglichener. Dieser Flow wird mit Musik unterlegt, da Musik ebenfalls den Geist beruhigt. Für diesen Flow solltest du Vorkenntnisse im Yoga haben, aber du musst nicht Advanced sein. Der Flow ist für jeden und wird während der Stunde an die Gruppe angepasst.

Kurs Nr. 22-3/19
Beginn: Montag, 16.09.19 12x
16.45 – 17.45 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. 07-3/19
Beginn: Montag, 16.09.19 12x
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. 05-3/19
Beginn: Donnerstag, 19.09.19 12x
20.00 – 21.00 Uhr, TuS-Halle/MZR

Unsere Sporträume

TuS-Halle Gartenstraße 51, Freiberg a.N.

Flattichschule Mühlstraße 40, Freiberg a.N.

Wasenstadion Talstr.15, Freiberg a.N.