



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 – schreiben Sie uns an!

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



www.tus-freiberg.de



DTB
DEUTSCHER TENNIS BUND



Württembergischer
Behinderten- und
Rehabilitationsverband e.V.

KONTAKT

TuS 1899 Freiberg e. V.
Gartenstraße 45
71691 Freiberg



Info und Anmeldung:

TuS-Geschäftsstelle
Tel. 07141/270952 Fax 07141/270953
kurse@tus-freiberg.de

Informationen zu den Kursen:

Beschreibung und Info siehe ab 2. Seite
Anmeldeformular: www.tus-freiberg.de

Kosten Kurs (60min):	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 (10x)	65,00 €
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 08/2020
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

September – Dezember 2020
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

MARKUS BÄRTSCHI

Indoor-Cycling ist ein Gruppen- Ausdauertraining mit hohem Spaßfaktor. Gefahren wird zu ausgewählter Musik auf speziellen Indoor-Fahrrädern. Ein Angebot für alle, die sich auspowern wollen.

Beginn: Montag, 21.09.20 10x MARKUS BÄRTSCHI
Kurs Nr. 11-3/20: 18.30 – 19.30 Uhr, TuS-Halle/MZR
Kurs Nr. 01-3/20: 19.45 – 20.45 Uhr, TuS-Halle/MZR



Beginn: Mittwoch, 23.09.20 10x SILVIA SCHMITT
Kurs Nr. 03-3/20: 20:15 – 21:15 Uhr, TuS-Halle/MZR

STRONG BY ZUMBA®

PATRICIA MARONGIU PEDE

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

Kurs Nr. 10-3/20
Beginn: Dienstag, 15.09.20 12x
19.00 - 19.30 Uhr, Lugaufsportplatz/TuS-Halle

ZUMBA® FITNESS

PATRICIA MARONGIU PEDE

ZUMBA® kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen und internationalen Tänzen und ist damit ein schweißtreibendes Ganzkörper- training. Sowohl Tänzer als auch Nichttänzer können einem Zumba- Workout sofort und einfach folgen.

Kurs Nr. 04-3/20
Beginn: Dienstag, 15.09.20 12x
19.30 – 20.30 Uhr, Lugaufsportplatz/TuS-Halle



FASZIENTRAINING & BIOKINEMATIK

MISKO HUCKA

Die Biokinematik und das Faszientraining mit der Faszienrolle ergänzen sich perfekt beim Thema Muskellängentraining! Bei der Biokinematik 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. 18-3/20
Beginn: Mittwoch, 16.09.20 12x
18.00 – 19.00 Uhr, TuS-Halle/MZR

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. Das Angebot eignet sich für Neu- und Wiedereinsteiger sowie Personen nach krankengymnastischer Behandlung.

Präventionsmaßnahme nach §20 SGB V
Krankenkassenbezuschung möglich

Beginn: Dienstag, 15.09.20 12x
Kurs Nr. 09-3/20: 9.00 – 10.00 Uhr, TuS-Halle

Beginn: Donnerstag, 17.09.20 12x
Kurs Nr. 12-3/20: 18.00 – 19.00 Uhr, Stadthalle
Kurs Nr. 13-3/20: 19.00 – 20.00 Uhr, Stadthalle



FÜNF ESSLINGER

INGRID KATZENWADEL

nach Dr. Martin Runge



Fünf Esslinger ist ein 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 geeignet.

Kurs Nr. 14-3/20
Beginn: Mittwoch, 16.09.20 12x
10.30 – 11.30 Uhr, TuS Halle

PILATES

HEIDI LICHTENBERG/ CLAUDIA KOWATSCH

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

Beginn: Montag, 21.09.20 12x CLAUDIA KOWATSCH
Kurs Nr. 19-3/20: 20.30 – 21.30 Uhr, TuS-Halle

Beginn: Dienstag, 22.09.20 12x HEIDI LICHTENBERG
Kurs Nr. 15-3/20: 17.45 – 18.45 Uhr, TuS-Halle/MZR
Kurs Nr. 16-3/20: 19.00 – 20.00 Uhr, TuS-Halle/MZR

Beginn: Mittwoch, 16.09.20 12x CLAUDIA KOWATSCH
Kurs Nr. 21-3/20: 20:30 – 21:30 Uhr, TuS-Halle

BODYART®STRENGTH

SILVIA SCHMITT

bodyART® ist ein ganzheitliches Körpertraining, das auf den fünf Elementen der chinesischen Medizin basiert. Es 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. Man fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital.

Kurs Nr. 17-3/20
Beginn: Mittwoch, 23.09.20 10x
19.00 – 20.00 Uhr, TuS-Halle/MZR

QIGONG MIT UND OHNE IDOGO-STAB

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 Abfolgen miteinander verbunden.

Kurs Nr. 07-3/20
Beginn: Dienstag, 22.09.20 12x
10.00 – 11.00 Uhr, TuS-Halle/MZR

YOGA FÜR ANFÄNGER

ANDREA SPECHT

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

Kurs Nr. 05-3/20
Beginn: Donnerstag, 01.10.20 12x
20.00 – 21.00 Uhr, TuS-Halle/MZR

HIIT

MAJA ZIEGENBEIN

HIIT ist ein forderndes Intervalltraining, in dem sich aufeinanderfolgende Belastungs- und Erholungsphasen abwechseln. Durch kräftigende und koordinative Elemente entsteht ein hoch effektives, Figur formendes Fitnessprogramm.

Kurs Nr. 02-3/20
Beginn: Dienstag, 15.09.20 12x
18.00 – 19.00 Uhr, Lugaufsportplatz

NORDIC-WALKING

INGRID KATZENWADEL

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

Kurs Nr. 08-3/20
Beginn: Donnerstag, 17.09.20 12x
10.00 – 11.00 Uhr, Wasenstadion