



## 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  
info@tus-freiberg.de

### Informationen zur Mitgliedschaft

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

**Jährliche Kosten einer Vereinsmitgliedschaft**  
(im Jahr 2019, jährliche Anpassung)

Erwachsene	141,00 €
1. Kind bis 18J.	89,00 €
Familienbeitrag (Auszug aus der Beitragsordnung!)	239,00 €

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 01/2019

### UNSERE SPORTRÄUME

**TuS-Halle** Gartenstraße 51  
**Kasteneckhalle** Charlottenstraße 17  
**Stadthalle** Marktplatz 5

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



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 JENNY BALLHORN

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

### POWERHOUR MARA EHMANN / 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!

Mara Ehmann:

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

Misko Hucka:

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

Nadja Bürkle:

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

### ZUMBA FÜR KINDER BEATRICE METZLER

Mit viel Spaß lernen die Kids hier einfache Choreographien zu cooler Musik! Neben der Leidenschaft zum Tanzen lernen die Kinder hier Rhythmusgefühl, Koordination, Ausdauer und das eigene Körpergefühl.

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

## FITNESS & AUSDAUER

### BODYFIT HEIDI LICHTENBERG / JASMIN SCHUBERT

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 Schubert:

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

Heidi Lichtenberg:

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

## GESUNDHEIT & SENIOREN

### GYMFIT 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:

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

Nicole Dreyer:

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

Nadja Bürkle:

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

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

## 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:

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

### HERZ-KREISLAUF INGRID KATZENWADEL

Bei der Vorbeugung und Behandlung von Herz-Kreislauf-Problemen spielt körperliche Aktivität eine wichtige Rolle. Erfahrene Übungsleiter achten auf die richtige Dosierungen und Kombination der Übungen.

Montag 14:00-15:15 TuS-Halle	Intensität +	Geräte div. Kleingeräte	Altersbegrenzung keine
------------------------------------	-----------------	----------------------------	---------------------------

## OUTDOOR

### NORDIC-WALKING WALTRAUD METZGER

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

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

## 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.

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

*Verschaffen Sie sich gerne persönlich einen Eindruck von unseren Angeboten und kommen Sie zum Schnuppern vorbei!*