



## 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 2022, jährliche Anpassung)**

Erwachsene	147,00 €
1. Kind bis 18 J.	93,00 €
Familienbeitrag (Auszug aus der Beitragsordnung!)	249,00 €

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.

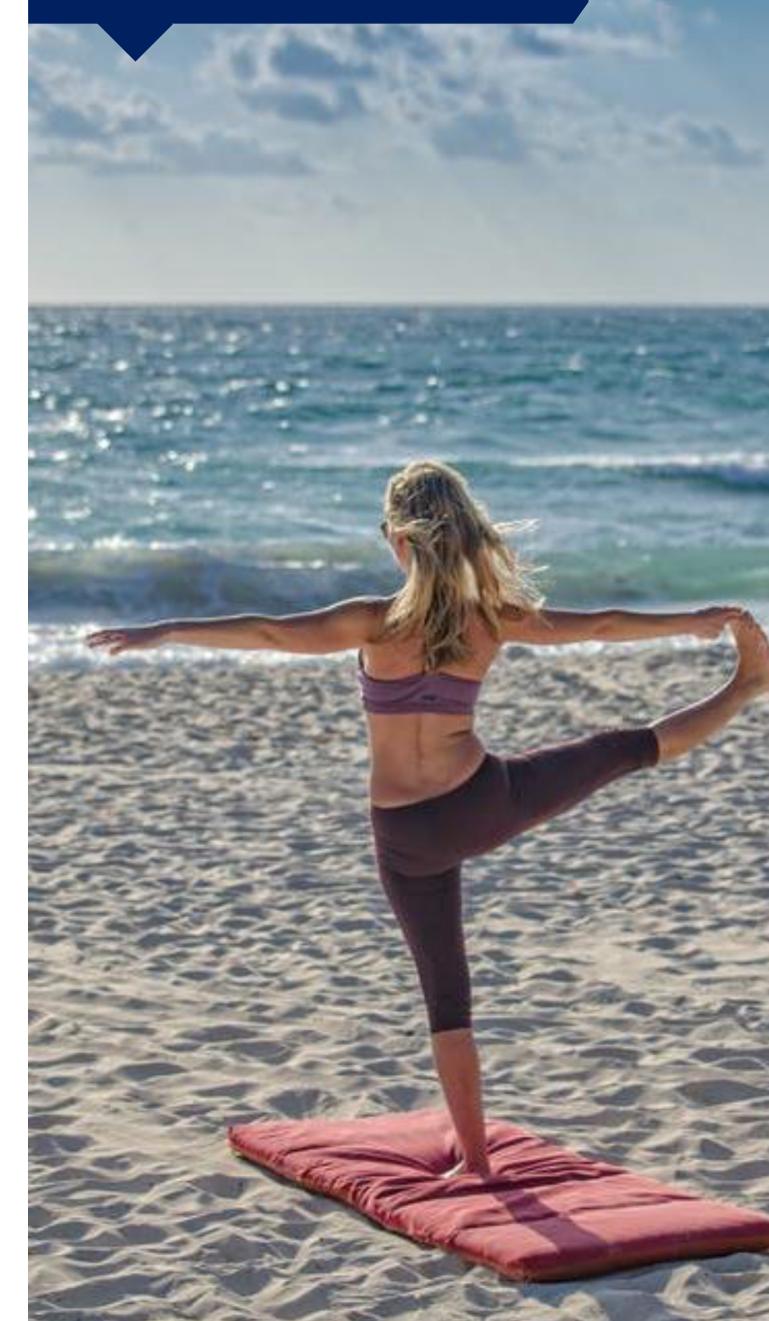
© TuS Freiberg Stand 05/2022

### 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

#### POWERHOUR MISKO HUCKA / ANKE SCHUMM

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!

Misko Hucka:  
Montag Intensität Gerät Altersbegrenzung  
19:30-20:30 ++ div. Kleingeräte keine  
TuS-Halle

Anke Schumm:  
Mittwoch Intensität Gerät Altersbegrenzung  
19:00-20:00 ++ div. Kleingeräte keine  
TuS-Halle

#### FIT MIT SEIL MARLENE VON SANDEN

Hier trifft Rope Skipping auf Kraftraining. Rope Skipping? Das ist Seilspringen mit schnellen Kunststoffseilen zu Musik. Sie erlernen die Grundsprünge und fördern dabei Ihre Kondition und Koordination sowie Ihr Rhythmusgefühl. Die Cardio-Phasen mit Seil werden mit verschiedenen Kraftübungen kombiniert. So entsteht ein abwechslungsreiches, energiegeladenes, effektives Kraft-Ausdauer-Training für den ganzen Körper. Als Ausrüstung benötigen Sie nur feste Sportschuhe und Trainingskleidung, die Seile kommen von uns.

Donnerstag Intensität Gerät Altersbegrenzung  
18:30-19:30 ++ div. Kleingeräte keine  
Stadthalle

#### ZUMBA FÜR KINDER TRIXI 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 Intensität Gerät Altersbegrenzung  
18:00-19:00 + keine keine  
TuS-Halle

### FITNESS & AUSDAUER

#### BODYFIT

#### TRIXI METZLER / KATRIN WEIGANG HEIDI LICHTENBERG

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.

#### Trixi Metzler / Katrin Weigang:

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

TuS-Halle

#### Heidi Lichtenberg:

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

TuS-Halle

#### GYMFIT

#### NICOLE DREYER / LEILA SCHOLZ KRISTINA KARAKLIEVA

GymFit ist eine funktionelle Gymnastik 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 Fitnesselementen. Eine Entspannungs- oder Dehneinheit liefert den perfekten Abschluss der Stunde.

#### Leila Scholz:

Montag	Intensität	Geräte	Altersbegrenzung
18:30-19:30	++		

TuS-Halle

#### Nicole Dreyer:

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

TuS-Halle

#### Kristina Karaklieva:

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

TuS-Halle

### GESUNDHEIT & SENIOREN

#### 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:

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

TuS-Halle

#### 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	Intensität	Geräte	Altersbegrenzung
14:00-15:15	+	div. Kleingeräte	keine

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
18:00-19:45	+/++	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.

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

TuS-Halle

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