



**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 den Bereichen Fitness, Gesundheit, Prävention und Entspannung unabhängig von Mitgliedschaft und Vertragsbindung 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](http://www.tus-freiberg.de)

**KONTAKT**

**TuS 1899 Freiberg e. V.**

Gartenstraße 45  
71691 Freiberg am Neckar

**Info und Anmeldung:**

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



**Öffnungszeiten**

Dienstag & Donnerstag 15.00 - 18.00 Uhr  
Freitag 10.00 - 12.00 Uhr

**Informationen zu den Kursen:**

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

- 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 per E-Mail Bescheid.
- Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, saubere Hallensportschuhe mit heller Sohle, Handtuch und ein Getränk mit.
- Der Kursbeitrag wird per SEPA-Lastschrift in der 2. Kurswoche abgebucht.
- Der Auf- und Abbau findet innerhalb der Kurszeit statt! Somit verkürzt sich die reine Kurszeit um ein paar Minuten.

© TuS Freiberg Stand 08/2023  
Druckfehler und Änderungen vorbehalten.

**Unsere Sporträume in Freiberg**

<b>TuS-Halle</b>	Gartenstr. 51
<b>Flattichschule</b>	Mühlstr. 40

**KURSPROGRAMM  
FITNESS + GESUNDHEIT + SPASS**



**Kursstaffel**

**September – Dezember 2023  
Keine Mitgliedschaft erforderlich**



Sollten Sie hier nicht fündig werden - werfen Sie doch einen Blick in unser FitGe-Abteilungsprogramm!

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



# UNSER KURSPROGRAMM FÜR MITGLIEDER UND NICHTMITGLIEDER

## INDDOR CYCLING MARKUS BÄRTSCHI/ SILVIA SCHMITT/ MONA LAUSER

IndoorCycling 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, 25.09.23, 19:30 – 20:30 Uhr, 10x  
**Kurs Nr.:** 11-3/23 TuS Halle/MZR



**Beginn:** Dienstag, 26.09.23, 19:30 – 20:30 Uhr, 10x  
**Kurs Nr.:** 1-3/23 TuS Halle/MZR

**Kosten:** 80,00 € Mitglieder  
80,00 € Nichtmitglieder

## STRONG NATION® CLAUDIA KÄSTNER

Strong® ist ein absolutes Power-Workout. Eine perfekte Mischung aus Cardio, HIIT und Ganzkörperkräftigung. Das Besondere ist die beatlastige Musik, die perfekt auf die Bewegungen abgestimmt ist und für zusätzliche Motivation und gute Stimmung sorgt. Das Workout ist für jeden geeignet, der Lust hat sich körperlich zu verausgaben und schnell in shape kommen möchte.

**Beginn:** Mittwoch, 13.09.23, 20:00 – 21:00 Uhr, 10x  
**Kurs Nr.:** 10-3/23 TuS Halle  
**Kosten:** 55,00 € Mitglieder  
85,00 € Nichtmitglieder



## ZUMBA FITNESS CORINNE KOMMER

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.

**Beginn:** Dienstag, 26.09.23, 20:00 – 21:00 Uhr, 10x  
**Kurs Nr.:** 4-3/23 TuS Halle  
**Kosten:** 55,00 € Mitglieder  
85,00 € Nichtmitglieder

## PILATES ANKE SCHUMM

Pilates strafft Ihren Körper und kräftigt Ihre Muskulatur. Es verbessert Ihre Körperhaltung, Beweglichkeit, Koordination und Atmung. Der Fokus liegt bei Pilates auf dem sogenannten „Powerhaus“, also der Körpermitte. Pilates hilft bei Rückenproblemen und Haltungsschäden.

**Beginn:** Dienstag, 07.11.23, 6x  
**Kurs Nr.:** 15-3/23 17:30 – 18:30 Uhr, Flattichschule/Musiksaal

**Beginn:** Mittwoch, 08.11.2023, 6x  
**Kurs Nr.:** 16-3/23 09:00 – 10:00 Uhr, TuS Halle  
**Kosten:** 36,00 € Mitglieder  
56,00 € Nichtmitglieder

**Online Kurs:** Donnerstag, 14.09.23, 17:15 – 18:15 Uhr, 8x  
**Kurs Nr.:** 19-3/23 Zoom-Meeting  
**Kosten:** 55,00 € Mitglieder  
72,00 € Nichtmitglieder

## RÜCKENFIT MONA LAUSER

In dieser Stunde kombinieren wir verschiedene Bewegungen und komplexe Übungen aus dem Alltag, so dass gleichzeitig mehrere Muskelgruppen angesprochen werden. Zusätzlich wird hier der Rücken optimal gekräftigt und die komplette Haltung verbessert. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und diversen Kleingeräten.

**Beginn:** Donnerstag, 14.09.23, 18:30 – 19:30 Uhr, 12x  
**Kurs Nr.:** 12-3/23 TuS Halle  
**Kosten:** 55,00 € Mitglieder  
85,00 € Nichtmitglieder

## WELLNESS WORKOUT/RÜCKENFIT CORINNE KOMMER

Wellness-Workout ist ein ganzheitliches Fitnesstraining, das Kraftausdauer, Koordination, Balance, Beweglichkeit und Entspannung miteinander verbindet. Die Bewegungsabläufe sind fließend, die Aufmerksamkeit wird auf die innere Mitte gerichtet. Die wechselnden Bewegungsabläufe von sanft bis intensiv beanspruchen den Körper in seiner Gesamtheit, aktivieren tiefere Muskelschichten und geben langfristig Stabilität für einen gesunden Körper.

**Beginn:** Dienstag, 26.09.2023, 19:00 – 20:00 Uhr, 10x  
**Kurs Nr.:** 3-3/23  
3-3/23 TuS Halle/ MZR  
**Kosten:** 55,00 € Mitglieder  
85,00 € Nichtmitglieder

## 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.

**Beginn:** Dienstag, 18.04.23, 9:00 – 10:00 Uhr, 12x  
**Kurs Nr.:** 09-2/23 TuS Halle  
**Kosten:** 55,00 € Mitglieder  
85,00 € Nichtmitglieder



*Präventionsmaßnahme nach  
§20 SGB V Krankenkassen-  
bezuschung möglich*

## 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 Wieder-Einsteiger in der 2. Lebenshälfte geeignet.

**Beginn:** Mittwoch, 12.09.23, 10:30 – 11:30 Uhr, 12x  
**Kurs Nr.:** 14-3/23 TuS Halle  
**Kosten:** 55,00 € Mitglieder  
85,00 € Nichtmitglieder



## NORDIC-WALKING INGRID KATZENWADEL

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

**Beginn:** Donnerstag, 14.09.23, 10:00 – 11:00 Uhr, 12x  
**Kurs Nr.:** 08-3/23 Wasenstadion  
**Kosten:** 0,00 € Mitglieder  
30,00 € Nichtmitglieder

## MAMA FIT – BABY- MIT LEONIE ZIEGLER

Der Kurs enthält über eine klassische Rückbildung hinaus ein zielgruppenorientiertes vielseitiges Ganzkörpertraining bei dem die Babys (6- 12 Monate alt) dabei sein dürfen. Im Gegensatz zu anderen Kursen gehen wir dabei auf die speziellen Besonderheiten der frisch gebackenen Mamas ein.

**Beginn:** Freitag, 22.09.2023, 10:00 – 11:00 Uhr, 10x  
**Kurs Nr.:** 13-3/23  
TuS Halle/ MZR  
**Kosten:** 70,00 € Mitglieder  
99,00 € Nichtmitglieder

## FASZIENTRAINING/BIOKINEMATIK MISKO HUCKA

Biokinetik und Faszientraining mit der Faszienrolle ergänzen sich perfekt beim Thema Muskellängentraining! Es 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!

**Beginn:** Montag, 11.09.2023, 18:15 – 19:15 Uhr, 12x  
**Kurs Nr.:** 18-3/23 TuS Halle/ MZR  
**Kosten:** 55,00 € Mitglieder  
85,00 € Nichtmitglieder

## THAI CHI QIGONG MARIANNE GRASSL

Die 12 Übungen aus der traditionellen chinesischen Medizin trainieren, entspannen und beleben den gesamten Körper. Sie unterstützen die Arbeit der inneren Organe und können somit regulierend auf das Verdauungs-, Atem- und Herz-Kreislaufsystem wirken. Die sanften Bewegungen und Dehnungen lösen sowohl Blockaden des Faszienwebes, als auch die der Meridiane..

**Beginn:** Mittwoch, 20.09.2023, 17:45 – 19:00 Uhr, 12x (75 min.)  
**Kurs Nr.:** 07-3/23 TuS Halle/ MZR  
**Kosten:** 70,00 € Mitglieder  
107,00 € Nichtmitglieder

## VINYASA FLOW YOGA ROMANA SCHULLER

Im Kurs werden klassische Asanas zu immer wieder neuen, kreativen Bewegungsabfolgen zusammengestellt, sodass sich ein mehr oder weniger anstrengender, fließender Übungsstil (Flow) entwickelt. Ein wichtiges Ziel ist es, die eigene Kraft und Lebendigkeit zu erfahren. Yogagrundkenntnisse bzw. das Kennen der Grundasanas sind von Vorteil, weil es dynamischer und schneller wird.

**Beginn:** Dienstag, 19.09.23, 17:30 – 18:45 Uhr, 12x (75 min.)  
**Kurs Nr.:** 6-3/23 TuS Halle/MZR  
**Kosten:** 85,00 € Mitglieder  
115,00 € Nichtmitglieder

## YOGA FÜR (WIEDER-) EINSTEIGER 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.

**Beginn:** Donnerstag, 05.10.23, 19:00 – 20:15 Uhr, 10x (75 min.)  
**Kurs Nr.:** 05-3/23 TuS Halle/MZR  
**Kosten:** 60,00 € Mitglieder  
90,00 € Nichtmitglieder