



**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 – schreibt uns an!**

Meldet euch direkt in der Geschäftsstelle an – kommt vorbei und schnuppert eine Runde.

Wir freuen uns auf euren 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 15.00 - 17.00 Uhr  
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 erhaltet ihr per E-Mail Bescheid.
- Bitte bringt 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 03/2024  
Druckfehler und Änderungen vorbehalten.

**Unsere Sporträume in Freiberg**

<b>TuS-Halle</b>	Gartenstr. 51
<b>Flattichschule</b>	Mühlstr. 40
<b>Stadthalle</b>	Marktplatz 5
<b>Kasteneckhalle</b>	Charlottenstr. 17

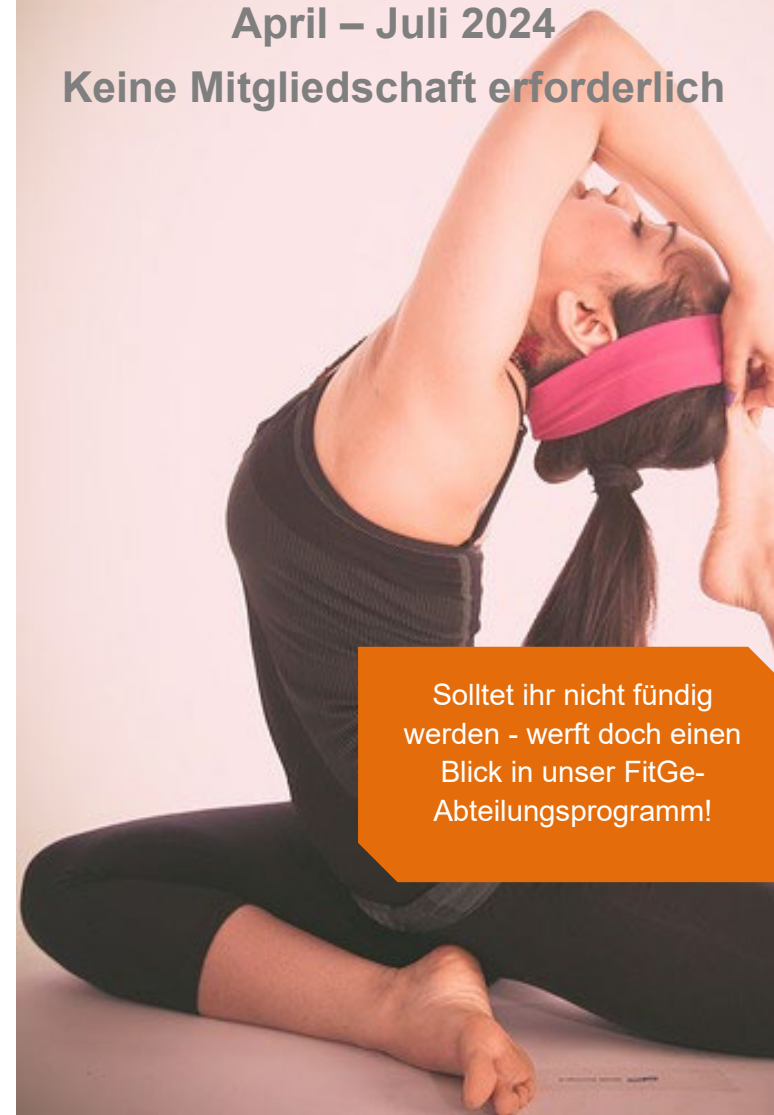
**KURSPROGRAMM**  
FITNESS + GESUNDHEIT + SPASS



**Kursstaffel**

April – Juli 2024

Keine Mitgliedschaft erforderlich



Solltet ihr nicht fündig werden - werft doch einen Blick in unser FitGe-Abteilungsprogramm!

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



**Pluspunkt  
Gesundheit**  
DEUTSCHER TURNER-BUND



Esslinger



STRONG  
NATION



GYM WELT

# UNSER KURSPROGRAMM FÜR MITGLIEDER UND NICHTMITGLIEDER

## INDOOR 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, 08.04.24, 19:30 – 20:30 Uhr, 10x  
**Kurs Nr.:** 11-2/24 TuS Halle/MZR

**Beginn:** Dienstag, 16.04.24, 19:00 – 20:00 Uhr, 10x  
**Kurs Nr.:** 1-2/24 TuS Halle/MZR

**Kosten:** 85,00 € Mitglieder  
85,00 € 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, 10.04.24, 20:00 – 21:00 Uhr, 12x  
**Kurs Nr.:** 10-2/24 TuS Halle  
**Kosten:** 66,00 € Mitglieder  
102,00 € 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, 09.04.24, 20:00 – 21:00 Uhr, 12x  
**Kurs Nr.:** 4-2/24 TuS Halle  
**Kosten:** 66,00 € Mitglieder  
102,00 € Nichtmitglieder

## PILATES ANKE SCHUMM

Pilates strafft euren Körper und kräftigt eure Muskulatur. Es verbessert die 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, 09.04.24, 17:30 – 18:30 Uhr, 12x  
**Kurs Nr.:** 15-2/24 , Flattischschule/Musiksaal

**Beginn:** Mittwoch, 10.04.24, 09:00 – 10:00 Uhr, 12x  
**Kurs Nr.:** 16-2/24 TuS Halle/MZR

**Beginn:** Donnerstag, 11.04.24, 17:30 – 18:30 Uhr, 12x  
**Kurs Nr.:** 19-2/24 , Kasteneckhalle

**Kosten:** 66,00 € Mitglieder  
102,00 € Nichtmitglieder

## HOT IRON® - LANGHANTELTRAINING MONA LAUSER

HOT IRON® ist ein kraftvolles Fitnessprogramm mit der Langhantel. Bei diesem Ganzkörper-Workout baust du gezielt Muskeln auf und reduzierst Körperfett. Durch Grundübungen aus dem Kraftsport bietet Hot Iron ein mitreißendes Gruppenfitness-Erlebnis.

**Beginn:** Donnerstag, 11.04.24, 20:00 – 21:00 Uhr, 12x  
**Kurs Nr.:** 08-2/24 Stadthalle  
**Kosten:** 66,00 € Mitglieder  
102,00 € Nichtmitglieder



## WELLNESS WORKOUT 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, 09.04.24, 19:00 – 20:00 Uhr, 12x  
**Kurs Nr.:** 3-2/24 TuS Halle  
**Kosten:** 66,00 € Mitglieder  
102,00 € 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, 11.04.24, 18:30 – 19:30 Uhr, 12x  
**Kurs Nr.:** 12-2/24 TuS Halle  
**Kosten:** 66,00 € Mitglieder  
102,00 € Nichtmitglieder

## FIT&GESUND MIT GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG ANKE SCHUMM

Fit und Gesund ist ein Gesundheitssportprogramm zur Stärkung der Fitness - mit den Schwerpunkten Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit. In diesem Kurs erwarten euch gezielte Übungen zur Kräftigung, Dehnung, Koordination und Entspannung.

**Beginn:** Dienstag, 09.04.24, 9:00 – 10:00 Uhr, 12x  
**Kurs Nr.:** 09-2/24 TuS Halle  
**Kosten:** 66,00 € Mitglieder  
102,00 € Nichtmitglieder



Präventionsmaßnahme nach  
§20 SGB V Krankenkassen-  
bezuschussung möglich

## GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG&BEWEGLICHKEIT ANKE SCHUMM

Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit – sanft und effektiv ist ein Programm zum fit werden und fit bleiben. Mit Kräftigungs-, Dehn-, und Koordinationsübungen wird die Balance und Muskulatur trainiert, aber auch funktionelles Bewegungsverhalten erlernt. Für Ungeübte, Neu- und Wieder-Einsteiger in der 2. Lebenshälfte geeignet.

**Beginn:** Mittwoch, 10.04.24, 10:00 – 11:00 Uhr, 12x  
**Kurs Nr.:** 14-2/24 TuS Halle  
**Kosten:** 66,00 € Mitglieder  
102,00 € Nichtmitglieder



Präventionsmaßnahme nach  
§20 SGB V Krankenkassen-  
bezuschussung möglich

## 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, 26.04.24, 10:00 – 11:00 Uhr, 5x  
**Kurs Nr.:** 13-2/24 TuS Halle/MZR  
**Kosten:** 35,00 € Mitglieder  
45,00 € Nichtmitglieder

## FASZIENTRAINING/BIOKINEMATIK MISKO HUCKA

Biokinetik und Faszientraining mit der Faszienrolle ergänzen sich perfekt beim Thema Muskellängentraining! Es handelt 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, 08.04.24, 18:15 – 19:15 Uhr, 12x  
**Kurs Nr.:** 18-1/24 TuS Halle/MZR  
**Kosten:** 66,00 € Mitglieder  
102,00 € Nichtmitglieder

## STARKER BECKENBODEN LEILA SCHOLZ

Die Muskulatur rund um unser Schambein ist der Schlüssel zu all unseren Bewegungen, zu guter Körperhaltung und stabilem Gleichgewicht. Grund genug der Beckenbodenmuskulatur mehr Aufmerksamkeit zu schenken und zu lernen, wie diese wahrgenommen, trainiert und entspannt werden kann. „Trainiert“ wird im Liegen, Sitzen und Stehen. Der Kurs richtet sich an Frauen aller Altersgruppen.

**Beginn:** Donnerstag, 18.04.24, 17:00 – 18:00 Uhr, 8x  
**Kurs Nr.:** 6-1/24 Flattischschule/Gym.raum  
**Kosten:** 45,00 € Mitglieder  
70,00 € Nichtmitglieder **Neuer Kurs!**

## 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 Faszien-gewebes, als auch die der Meridiane.

**Beginn:** Mittwoch, 10.04.24, 18:00 – 19:15 Uhr, 10x (75 min.)  
**Kurs Nr.:** 07-2/24 TuS Halle/MZR  
**Kosten:** 68,00 € Mitglieder  
100,00 € 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 einfachen Begegnungen und Berührung in Meditation, Asanas & Entspannung.

**Beginn:** Donnerstag, 11.04.24, 19:00 – 20:15 Uhr, 10x (75 min.)  
**Kurs Nr.:** 05-2/24 TuS Halle/MZR  
**Kosten:** 68,00 € Mitglieder  
100,00 € Nichtmitglieder