



**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

KONTAKT

TuS 1899 Freiberg e. V.
Gartenstraße 45
71691 Freiberg am Neckar



Info und Anmeldung:
TuS Geschäftsstelle
Tel. 07141/270952
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

- 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 11//2024
Druckfehler und Änderungen vorbehalten.

Unsere Sporträume in Freiberg

TuS-Halle	Gartenstr. 51
Flattichschule	Mühlstr. 40
Sporthalle im Zentrum (SpiZ)	Württemberg Str.
Kasteneckhalle	Charlottenstr. 17

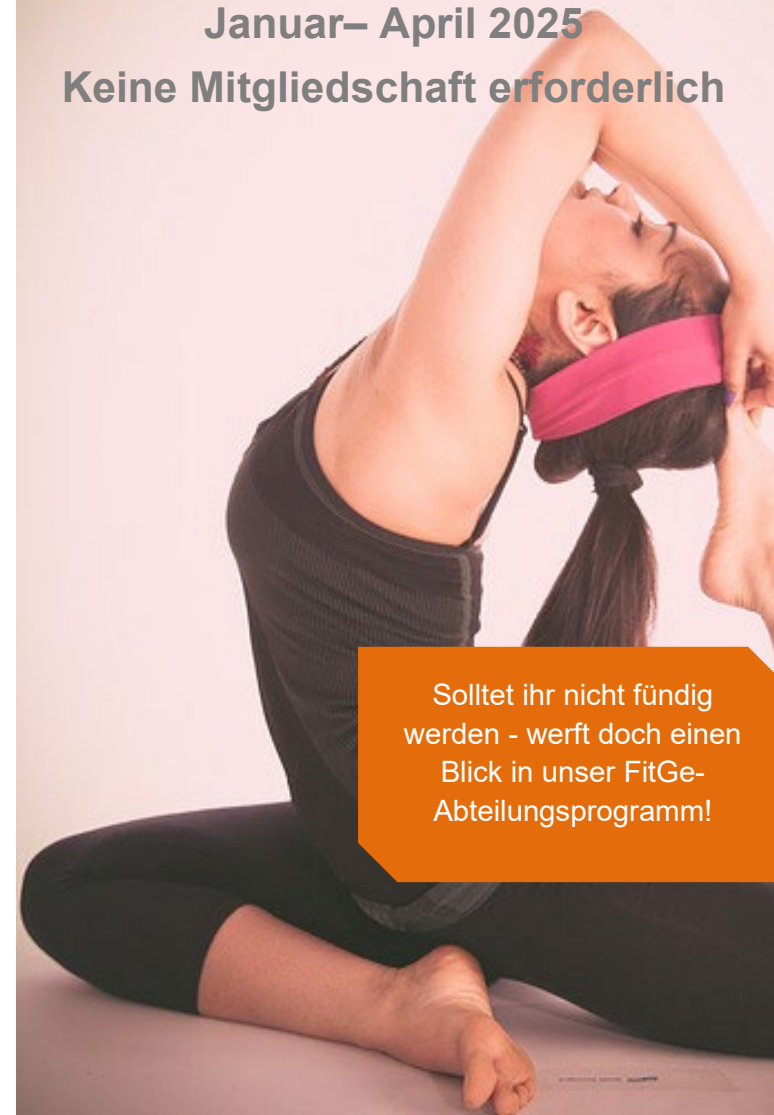
KURSPROGRAMM
FITNESS + GESUNDHEIT + SPASS



Kursstaffel

Januar– April 2025

Keine Mitgliedschaft erforderlich



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

www.tus-freiberg.de



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND



UNSER KURSPROGRAMM FÜR MITGLIEDER UND 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, 09.01.25, 20:00 – 21:00 Uhr, 10x
Kurs Nr.: 08-1/25 SpiZ/Gymnastikraum
Kosten: 55,00 € Mitglieder, 85,00 € Nichtmitglieder



STRONG NATION®

CORINNE KOMMER

Genug mit dem Zählen von Wiederholungen. Trainiere ab jetzt zum Beat. STRONG Nation® vereint Eigengewichts-, Muskel- und Cardio-Training, bei dem die Bewegungen synchron zur extra dafür komponierten Musik ausgeführt werden. In jedem Kurs verbrennst du Kalorien und stärkst dabei deine Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur. STRONG Nation® ist ein anspruchsvoller Kurs, bei dem der gesamte Körper eingesetzt wird.

Beginn: Donnerstag, 16.01.25, 20:00 – 21:00 Uhr, 11x
Kurs Nr.: 10-1/25 TuS Halle **Neuer Kurs!**
Kosten: 60,00 € Mitglieder, 94,00 € 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, 07.01.25, 20:00 – 21:00 Uhr, 12x
Kurs Nr.: 04-1/25 TuS Halle
Kosten: 66,00 € Mitglieder, 102,00 € Nichtmitglieder

BODYSHAPE

CORINNE KOMMER

BodyShape ist ein vielseitiges Fitnessprogramm, das darauf abzielt, deinen Körper zu straffen, zu formen und die gesamte Fitness zu verbessern. Der Kurs kombiniert Ausdauertraining, gezielte Kräftigungsübungen und funktionelle Bewegungen. Bodyshape richtet sich an all jene, die ihre Körperform optimieren und gleichzeitig ihre allgemeine Fitness steigern möchte.

Beginn: Donnerstag, 16.01.25, 19:00 – 20:00 Uhr, 11x
Kurs Nr.: 20-1/25 TuS Halle **Neuer Kurs!**
Kosten: 60,00 € Mitglieder, 94,00 € Nichtmitglieder

INDOOR CYCLING

M. BÄRTSCHI/ S. SCHMITT/M. 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, 13.01.25, 19:30 – 20:30 Uhr, 12x
Kurs Nr.: 11-1/25 TuS Halle/MZR
Beginn: Dienstag, 07.01.25, 19:30 – 20:30 Uhr, 10x
Kurs Nr.: 01-1/25 TuS Halle/MZR
Kosten: 85,00€ (10x), 102,00 € (12x) Mitglieder/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, 08.01.25, 17:30 – 18:30 Uhr, 12x
Kurs Nr.: 15-1/25 Flattichschule/Musiksaal
Beginn: Mittwoch, 08.01.25, 09:00 – 10:00 Uhr, 12x
Kurs Nr.: 16-1/25 TuS Halle/MZR
Beginn: Mittwoch, 08.01.25, 19:00 – 20:00 Uhr, 12x
Kurs Nr.: 19-1/25 Flattichschule/Gymnastikraum
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 beanspruchen den Körper in seiner Gesamtheit, aktivieren tiefere Muskelschichten und geben langfristig Stabilität für einen gesunden Körper.

Beginn: Dienstag, 07.01.25, 19:00 – 20:00 Uhr, 12x
Kurs Nr.: 03-1/25 TuS Halle
Kosten: 66,00 € Mitglieder, 102,00 € Nichtmitglieder

FASZIEN TRAINING/BIOKINEMATIK

MISKO HUCKA

Biokinematik und Faszientraining mit der Faszienrolle ergänzen sich perfekt beim Thema Muskellängentraining! Es handelt sich um ein aktives und beim Training mit der BLACKROLL® um ein passives Faszientraining - das perfekte Training gegen lästige Beschwerden des Alltags!

Beginn: Montag, 13.01.25, 18:15 – 19:15 Uhr, 12x
Kurs Nr.: 18-1/25 TuS Halle/MZR
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, 09.01.25, 18:30 – 19:30 Uhr, 12x
Kurs Nr.: 12-1/25 TuS Halle
Kosten: 66,00 € Mitglieder, 102,00 € Nichtmitglieder

PRÄVENTIONSKURS: FIT & GESUND

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, im Stehen, Sitzen und auf dem Boden.

Beginn: Dienstag, 07.01.25, 9:00 – 10:00 Uhr, 12x
Kurs Nr.: 09-1/2 TuS Halle
Kosten: 66,00 € Mitglieder, 102,00 € Nichtmitglieder



Präventionsmaßnahme nach §20
SGB V - Bezuschussung möglich

FELDENKRAIS®

EVA SPECK

FELDENKRAIS® ist eine körperorientierte Lemmethode mit deren Hilfe Bewegungsabläufe optimiert und Körperhaltungen verbessert werden können. Im Kurs erfahrt ihr, wie euer Körper funktioniert, wo ihr in der Beweglichkeit blockiert seid und wie Blockaden aufgelöst werden können. Das aufmerksame Wahrnehmen des eigenen Körpers und das Experimentieren mit der Bewegung stehen hier im Vordergrund.

Beginn: Freitag, 10.01.25, 10:00 – 11:15 Uhr, 6x (75min)
Kurs Nr.: 17-1/25 TuS Halle/MZR
Kosten: 72,00 € Mitglieder, 90,00 € Nichtmitglieder

STARKER BECKENBODEN

ANKE SCHUMM

Ein kräftiger Beckenboden trägt zu einem positiven Körpergefühl bei. 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: Mittwoch, 08.01.25, 17:00 – 18:00 Uhr, 8x
Kurs Nr.: 06-1/25 TuS Halle/MZR **Neuer Kurs!**
Kosten: 50,00 € Mitglieder, 75,00 € 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. Ihr erfahrt einfache Begegnungen und Berührung in Meditation, Asanas & Entspannung. Lasst euch fallen und erlebt, wie Yoga euren Körper und Geist miteinander vereint.

Beginn: Donnerstag, 30.01.25, 19:00 – 20:15 Uhr, 10x (75 min.)
Kurs Nr.: 05-1/25 TuS Halle/MZR
Kosten: 68,00 € Mitglieder, 100,00 € 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 Faszien-gewebes, als auch die der Meridiane.

Beginn: Mittwoch, 08.01.25, 18:00 – 19:15 Uhr, 12x (75 min.)
Kurs Nr.: 07-1/25 TuS Halle/MZR
Kosten: 82,00 € Mitglieder, 120,00 € Nichtmitglieder

PRÄVENTIONSKURS: SANFT & EFFEKTIV 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, 08.01.24, 10:00 – 11:00 Uhr, 12x
Kurs Nr.: 14-1/25 TuS Halle
Kosten: 66,00 € Mitglieder, 102,00 € Nichtmitglieder



Präventionsmaßnahme nach §20
SGB V - Bezuschussung möglich