



## 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



### Info und Anmeldung:

TuS-Geschäftsstelle  
Gartenstrasse 45  
71691 Freiberg am Neckar  
Tel.: 07141/270952  
Fax: 07141/270953  
info@tus-freiberg.de

### Öffnungszeiten:

Dienstag & Donnerstag 15:00 - 18:00 Uhr  
Freitag 10:00 - 12:00 Uhr

### Informationen zur Mitgliedschaft:

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

Jährliche Kosten einer Vereinsmitgliedschaft  
(im Jahr 2023, jährliche Anpassung)

Erwachsene	149,00 €
1.Kind bis 18J.	95,00 €
Familienbeitrag	254,00 €
(Auszug aus der Beitragsordnung!)	

Die gesamte Beitragsordnung finden Sie unter [www.tus-freiberg.de](http://www.tus-freiberg.de) unter "Mitgliedschaft".

- Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, saubere Hallensportschuhe, Handtuch und ein Getränk mit.
- Parkplätze, Umkleidekabinen und Duschen sind vorhanden.

© TuS Freiberg Stand 05/2025  
Druckfehler und Änderungen vorbehalten.

### Unsere Sporträume in Freiberg

TuS-Halle

Gartenstraße 51

SpiZ-Gymnastikraum

Würtemberger Str. 3/1

## AKTIV DURCH DAS JAHR

FITNESS + GESUNDHEIT + SPASS

FitGe - Gymnastik



# Fitness & Gesundheit Stundenübersicht

Werden auch Sie Mitglied im TuS Freiberg!



Nicht fündig geworden?

Werfen Sie doch einen Blick in unser Kursangebot!

Das ist auch ohne Mitgliedschaft buchbar.



[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 KATRIN WEIGANG / MISKO HUCKA

Die Schwerpunkte der Stunde am Mittwoch liegen auf der Kombination aus Aerobic und Kickboxen. Dabei werden die Techniken der Kampfkunst wie Panches (Schlagtechniken) und Kicks (Fußtritte) kraftvoll durchgeführt, so dass mit hoher Körperspannung gearbeitet wird. Außerdem fließen Aerobic-Elemente sowie Cardio- und Muskeltraining in das Training mit ein. Das schweißtreibende Workout soll vor allem die Ausdauer und das Körpergefühl verbessern und zum Stressabbau beitragen.

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

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

#### FIT MIT SEIL MARLENE VON SANDEN

Hier trifft Rope Skipping auf Krafttraining. 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	Geräte	Altersbegrenzung
	18:30-19:30	+++	div. Kleingeräte
	SpiZ-Gymnastikraum		

### FITNESS & AUSDAUER

#### ZUMBA FÜR KINDER

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

#### BODYFIT

#### TRIXI METZLER / 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:	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

#### Tanja Kungel-Starzmann / Leila Scholz Andrea Pfeiffer / Leonie Ziegler

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.

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

#### Leila Scholz:

Montag	Intensität	Geräte	Altersbegrenzung
18:30-19:30	++	div. Kleingeräte	keine
SpiZ-Gymnastikraum			

#### Andrea Pfeiffer:

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

#### Leonie Ziegler:

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

### GESUNDHEIT & SENIOREN

#### GymFit-light

GymFit-light ist eine funktionelle Gymnastik für Ältere die noch gerne Sport machen. Hier wird altersgerecht die Beweglichkeit, Koordination und Kraft-Ausdauer mit Musik sowie Entspannung gefördert.

Montag	Intensität	Geräte	Altersbegrenzung
17:30-18:30	+ / ++	div. Kleingeräte	keine
SpiZ-Gymnastikraum			

#### 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.

Mittwoch	Intensität	Geräte	Altersbegrenzung
09:00-10:00	+ / ++	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!**