



## 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  
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 (online) über Yolawo
- 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 12/2025  
Druckfehler und Änderungen vorbehalten.

### Unsere Sporträume in Freiberg

TuS-Halle	Gartenstr. 51
Flattichschule	Mühlstr. 40
Lugaufhalle	Gartenstr. 43
Sporthalle im Zentrum (SpiZ)	Württemberger Str. 3/1

## KURSPROGRAMM FITNESS + GESUNDHEIT + SPASS



## Kursstaffel

Januar – April 2026

Keine Mitgliedschaft erforderlich



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

# 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 Körperperfekt. Durch Grundübungen aus dem Kraftsport bietet Hot Iron ein mitreißendes Gruppenfitness-Erlebnis.

**Beginn:** Donnerstag, 08.01.26, 20:00 - 21:00 Uhr, 10x

**Kurs Nr.:** 08-1/26 Spiz/Gymnastikraum

**Kosten:** 55,00 € Mitglieder (aktiv), 85,00 € Nichtmitglieder



### STRONG NATION®

#### ANNA KNJASKOV

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 15.01.26, 20:00 - 21:00 Uhr, 9x

**Kurs Nr.:** 10-1/26 Lugaufhalle

**Kosten:** 49,50 € Mitglieder (aktiv), 76,50 € 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, 13.01.26, 20:00 - 21:00 Uhr, 10x

**Kurs Nr.:** 04-1/26 TuS Halle

**Kosten:** 55,00 € Mitglieder (aktiv), 85,00 € 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, 12.01.26, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x

**Kurs Nr.:** 11-1/26 TuS Halle/MZR

**Beginn:** Dienstag, 13.01.26, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x

**Kurs Nr.:** 02-1/26 TuS Halle/MZR

**Beginn:** Dienstag, 13.01.26, 19:30 - 20:30 Uhr, 10x

**Kurs Nr.:** 01-1/26 TuS Halle/MZR

**Kosten:** 85,00 € Mitglieder/Nichtmitglieder



### WELLNESS WORKOUT

#### CORINNE KOMMER

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 Bewegungsabläufe beanspruchen den Körper in seiner Gesamtheit, aktivieren tieferes Muskelschichten und geben Stabilität

**Beginn:** Dienstag, 13.01.26 19:00 - 20:00 Uhr, 10x

**Kurs Nr.:** 03-1/26 TuS Halle

**Kosten:** 55,00 € Mitglieder (aktiv), 85,00 € Nichtmitglieder

### PILATES

#### VALENTINA TIZZANO/ANKE UHLHORN

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 Rückenbeschwerden und Haltungsschwäche.

**Beginn:** Montag, 12.01.26, 18:30 - 19:30 Uhr, 9x

**Kurs Nr.:** 21-1/26 Flattichschule/Gymnastikraum

**Beginn:** Dienstag, 13.01.26, 17:30 - 18:30 Uhr, 10x

**Kurs Nr.:** 15-1/26 Flattichschule/Musiksaal

**Beginn:** Mittwoch, 07.01.26, 09:00 - 10:00 Uhr, 11x

**Kurs Nr.:** 16-1/26 TuS Halle/MZR

**Beginn:** Mittwoch, 07.01.26, 19:00 - 20:00 Uhr, 11x

**Kurs Nr.:** 19-1/26 Flattichschule/Gymnastikraum

**Kosten:** 65,50 € (11x) Mitglieder (aktiv), 93,50 € Nichtmitglieder

55,00 € (10x) Mitglieder (aktiv), 85,00 € Nichtmitglieder

49,50 € (9 x) Mitglieder (aktiv), 76,50 € Nichtmitglieder

### MAMA FIT – BABY MIT

#### JASMIN SCHUBERT

Der Kurs enthält über eine klassische Rückbildung hinaus ein zielgruppenorientiertes vielseitiges Ganzkörpertraining bei dem die Babys (5-12 Monate alt) dabei sein dürfen. In diesem Kurs gehen wir dabei auf die speziellen Besonderheiten der frisch gebackenen Mamas ein.

**Beginn:** Dienstag, 13.01.26, 10:00 - 11:00 Uhr, 8x

**Kurs Nr.:** 13-1/26 TuS Halle/MZR

**Neuer Kurs!**

**Kosten:** 60,00 € Mitglieder (aktiv), 80,00 € 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, 08.01.26, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x

**Kurs Nr.:** 12-1/26 TuS Halle

**Kosten:** 55,00 € Mitglieder (aktiv), 85,00 € Nichtmitglieder

### FELDENKRAIS®

#### EVA SPECK

FELDENKRAIS® ist eine körperorientierte Lernmethode 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, 09.01.26, 10:00 - 11:15 Uhr, 7x (75 min.)

**Kurs Nr.:** 17-1/26 TuS Halle/MZR

**Kosten:** 84,00 € Mitglieder (aktiv), 105,00 € 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.

**Beginn:** Dienstag, 13.01.26 9:00 - 10:00 Uhr, 10x

**Kurs Nr.:** 09-1/26 TuS Halle

**Kosten:** 55,00 € Mitglieder (aktiv), 85,00 € Nichtmitglieder

*Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB V - Bezugsschussung möglich*

### STARKER BECKENBODEN - AUFBAUKURS

#### ANKE UHLHORN

Ein gesunder Beckenboden stärkt Haltung, Körpergefühl und innere Stabilität. Im Kurs vertiefen wir die Inhalte des Grundkurses und kombinieren gezieltes Beckenbodentraining mit Ganzkörperkräftigung. Mobilisation, Dehnung und Entspannung runden jede Stunde ab. Geübt wird im Liegen, Sitzen und Stehen.

Voraussetzung: Teilnahme an einem Beckenboden-Grundkurs (auch länger zurückliegend).

**Beginn:** Donnerstag, 22.01.26, 17:45 - 18:45 Uhr, 8x

**Kurs Nr.:** 06-1/26 Spiz/Gymnastikraum

**Kosten:** 56,00 € Mitglieder (aktiv), 80,00 € Nichtmitglieder

### SCHMERZFREI BEWEGEN DURCH ENGPASSDEHNUNGEN

#### VALENTINA TIZZANO

Lerne in diesem Kurs effektive Engpassdehnungen nach der bewährten Methode von Liebscher & Bracht® kennen – einer natürlichen Schmerztherapie zur Linderung/Beseitigung von Alltags- und Bewegungsschmerzen. Gezielte Dehn-, Kräftigungs- und Ansteuerungsübungen verbessern deine Beweglichkeit, lösen muskulär-fasziale Spannungen und schaffen Raum in eingeschränkten Gelenkbereichen.

**Beginn:** Montag, 13.01.26, 19:30 - 20:30 Uhr, 9x

**Kurs Nr.:** 22-1/26 Flattichschule/Gymnastikraum

**Kosten:** 67,50 € Mitglieder (aktiv), 90,00 € 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, 07.01.26, 18:00 - 19:15 Uhr, 10x (75 min.)

**Kurs Nr.:** 07-1/26 TuS Halle/MZR

**Kosten:** 68,00 € Mitglieder (aktiv), 100,00 € Nichtmitglieder

### VINYASA YOGA SCHNUPPERKURS

#### EZGI SAILER

Vinyasa Yoga ist geprägt von kraftvollen, dynamischen Yogasequenzen im Einklang mit der Atmung. In kreativen Sequenzen gehen die Haltungen fließend ineinander über. Die Konzentration auf die eigene körperliche Ausrichtung im Rhythmus des Atems fördert Stabilität, körperliche Wahrnehmung und beruhigt den Geist. Durch verschiedene Variationen der einzelnen Asanas, von einfachen zu mittelschweren Körperhaltungen, eignet sich der Kurs für Anfänger und Fortgeschrittenen

**Beginn:** Dienstag, 20.01.26, 10:00 - 11:15 Uhr, 6x

**Kurs Nr.:** 23-1/26 TuS Halle/MZR

**Neuer Kurs!**

**Kosten:** 24,00 € Mitglieder (aktiv), 60,00 € 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 in Meditation, Asanas & Entspannung. Lasst euch fallen und erlebt, wie Yoga euren Körper und Geist miteinander vereint.

**Beginn:** Donnerstag, 08.01.26, 19:00 - 20:15 Uhr, 11x (75 min.)

**Kurs Nr.:** 05-1/26 TuS Halle/MZR

**Kosten:** 76,00 € Mitglieder (aktiv), 110,00 € Nichtmitglieder

