



EIN GUTES GEFÜHL
AUS FREUDE AN SPORT UND BEWEGUNG

Du möchtest unabhängig von Zeit und Tag flexibel Sport treiben?

Du möchtest regelmäßig etwas für deinen Körper und deine Gesundheit tun?

Du möchtest kostengünstig ein breites Angebot nutzen?

Dann ist die Abteilung "Fitness & Gesundheit" des TuS 1899 Freiberg e.V. genau das Richtige für dich - 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. hast du die Möglichkeit, das gesamte Vereinsangebot der FitGe-Abteilung kreuz und quer zu nutzen.

Du möchtest dir gerne ein eigenes Bild von unseren Angeboten machen? Kein Problem: Zum "Schnuppern" ist bei uns jeder herzlich willkommen!

KONTAKT

Abteilungsleitung
fitge@tus-freiberg.de

Info und Anmeldung:

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

Öffnungszeiten:

Dienstag 15:00 - 17:00 Uhr
Donnerstag 15:00 - 18:00 Uhr
Freitag 10:00 - 12:00 Uhr



Informationen zur Mitgliedschaft:

www.tus-freiberg.de/mitgliedschaft

Jährliche Kosten einer Vereinsmitgliedschaft
(im Jahr 2026, jährliche Anpassung)

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

Die gesamte Beitragsordnung findest du unter
www.tus-freiberg.de unter "Mitgliedschaft".

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

© TuS Freiberg Stand 03/2026
Druckfehler und Änderungen vorbehalten.

Unsere Sporträume in Freiberg

TuS-Halle	Gartenstr. 51
Spiz-Gymnastikraum	Württemberg Str. 3/1

AKTIV DURCH DAS JAHR

FITNESS + GESUNDHEIT + SPASS
FitGe - Gymnastik



Fitness & Gesundheit Stundenübersicht

Werde auch du Mitglied im TuS Freiberg!



Nicht fündig geworden?

Werft doch einen Blick
in unser Kursangebot!

Das ist auch ohne
Mitgliedschaft buchbar.



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 Montag liegen auf der Kombination aus Aerobic und Kickboxen. Dabei werden die Techniken der Kampfkunst wie Punches (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 19:30 - 20:30 Intensität: +++ TuS-Halle

Du möchtest dich so richtig auspowern? In unserer PowerHour Stunde am Mittwoch hast du die Möglichkeit dazu. Die Schwerpunkte dieser Stunde liegen auf dem Muskelaufbau und der Straffung. Mit ausgewählten, komplexen Ganzkörperübungen kannst du hier an deine Grenzen gehen und ganz von allein werden sich dein Körper und deine Fitness zum Positiven verändern. Nach dieser Stunde hast du dir definitiv deinen Feierabend verdient!

Misko Hucka:
Mittwoch 19:00 - 20:00 Intensität: +++ TuS-Halle

FIT MIT SEIL MARLENE VON SANDEN

Hier trifft Rope Skipping auf Krafttraining. Rope Skipping? Das ist Seilspringen mit schnellen Kunststoffseilen zu Musik. Du erlernst die Grundsprünge und fördest dabei deine Kondition und Koordination sowie dein 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 benötigst du nur feste Sportschuhe und Trainingskleidung, die Seile kommen von uns.

Marlene von Sanden:
Donnerstag 18:45 - 19:45 Intensität: +++ SpiZ-Gymnastikraum

FITNESS & GESUNDHEIT

BODYFIT TRIXI METZLER / HEIDI LICHTENBERG

Der Allrounder der FitGe! BodyFit ist ein ganzheitliches Angebot für deinen gesamten Körper. Mit abwechslungsreichen Übungen schaffst du es deinen Körper zu stärken und zu formen. Egal, ob du einfach nur "fit sein" willst, einen "Ausgleich zum Alltag" suchst oder dich "in Form bringen" möchtest - 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 18:00 - 19:00 Intensität: ++ TuS-Halle

Heidi Lichtenberg:
Mittwoch 10:15 - 11:15 Intensität: ++ TuS-Halle

GYMFIT ANDREA PFEIFFER / LEILA SCHOLZ TANJA KUNDEL-STARZMANN / NICOLE DREYER

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 erlebst du eine ausgewogene Einheit aus verschiedensten Fittesselementen. Eine Entspannungs- oder Dehneinheit liefert den perfekten Abschluss der Stunde.

Andrea Pfeiffer:
**Montag 17:30 - 18:30 Intensität: + SpiZ-Gymnastikraum
Alter 60+**

Leila Scholz:
Montag 18:30 - 19:30 Intensität: ++ SpiZ-Gymnastikraum

Tanja Kungel-Starzmann:
Montag 18:30 - 19:30 Intensität: ++ TuS-Halle

Nicole Dreyer:
Donnerstag 09:00 - 10:00 Intensität: +/++ TuS-Halle

Tanja Kungel-Starzmann:
Donnerstag 19:30 - 20:30 Intensität: ++/+++ TuS-Halle

KINDER & JUGEND

ZUMBA FÜR KINDER TRIXI METZLER

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.

Trixi Metzler:
**Mittwoch 18:00 - 19:00 Intensität: ++ TuS-Halle
Alter 8+**

FITNESS & GESUNDHEIT

AUSGLEICHSGYMNASTIK HEIDI LICHTENBERG

BodyFit Balance ist eine gelenkschonende Gymnastik ohne Hüpfen und Springen. Mit verschiedenen Kräftigungsübungen schaffst du den perfekten Ausgleich für die Belastungen des Alltags. Gesundheitliche Aspekte spielen in dieser Stunde eine wesentliche Rolle. Mit Hilfe von ausgewählten Ganzkörperübungen verbesserst du deine eigene Körperwahrnehmung. Dehnungs- und Entspannungseinheiten runden die Stunde passend ab.

Heidi Lichtenberg:
Mittwoch 09:00 - 10:00 Intensität: +/++ TuS-Halle

WELLNESS & 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.

Helmut Berger:
Freitag 18:00 - 19:00 Intensität: + SpiZ-Gymnastikraum

STRETCH&RELAX LEILA SCHOLZ

Gönn dir eine kleine Pause vom Alltag und tue deinem Körper etwas Gutes. In Stretch&Relax erwarten dich sanftes Aufwärmen, Mobilisation, wohltuende Dehnungen und eine tiefenentspannende Abschlussphase.

Leila Scholz:
Montag 19:30 - 20:30 Intensität: + SpiZ-Gymnastikraum

