

Baby- & Kleinkinder- kurse

Bei „Babys in Bewegung“ und „Mini-Kids in Bewegung“ erlernen die Kleinen spielerisch die ersten motorischen Fähigkeiten und machen mit allen Sinnen neue Erfahrungen. Ihr habt hier auch die Gelegenheit, euch mit anderen Eltern auszutauschen.



Abteilungen

Als größter Verein Freibergs bieten wir dir ein breit aufgestelltes und abwechslungsreiches Angebot. Ob im Fußball, beim Tanzsport oder beim Turnen – bei uns findet jeder die passende Sportart.

Rehasport

Rehasport ist eine 45-minütige Gruppengymnastik mit Mobilisation, Kräftigung und Entspannung. Du hast die Möglichkeit, 50 Übungseinheiten zu absolvieren und so deiner Gesundheit etwas Gutes zu tun. Der Rehasport ist mit ärztlicher Verordnung kostenfrei.



Sport treiben ohne Mitgliedschaft!

In unserem Kursprogramm haben Mitglieder wie Nichtmitglieder 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
Onlineanmeldung: www.tus-freiberg.de

- Verbindliche Kursanmeldung online auf der TuS Homepage (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 08/2026
Druckfehler und Änderungen vorbehalten.

Unsere Sporträume in Freiberg

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

KURSPROGRAMM FITNESS + GESUNDHEIT + SPAß



Kursstaffel

September - Dezember 2026

keine Mitgliedschaft erforderlich



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

Unsere weiteren Angebote



www.tus-freiberg.de



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, 17.09.26, 20:00 - 21:00 Uhr, 11x
Kurs Nr.: 08-3/26 SpiZ/Gymnastikraum
Kosten: 60,50 € Mitglieder (aktiv), 93,50 € 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, 17.09.26, 20:00 - 21:00 Uhr, 11x
Kurs Nr.: 10-3/26 Lugaufhalle
Kosten: 60,50 € Mitglieder (aktiv), 93,50 € 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, 29.09.26, 20:00 - 21:00 Uhr, 12x
Kurs Nr.: 04-3/26 TuS Halle
Kosten: 66,00 € Mitglieder (aktiv), 102,00 € Nichtmitglieder



INDOOR CYCLING

M. BÄRTSCHI/S. SCHMITT/M. LAUSER

Indoor Cycling 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, 14.09.26, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x
Kurs Nr.: 11-3/26 TuS Halle/MZR
Beginn: Dienstag, 15.09.26, 18:30 - 19:30 Uhr, 12x
Kurs Nr.: 02-3/26 TuS Halle/MZR
Beginn: Dienstag, 15.09.26, 19:30 - 20:30 Uhr, 12x
Kurs Nr.: 01-3/26 TuS Halle/MZR
Beginn: Donnerstag, 17.09.26, 17:45 - 18:45 Uhr, 10x
Kurs Nr.: 24-3/26 TuS Halle/MZR
Kosten: 85,00 € (10x) Mitglieder, Nichtmitglieder
102,00 € (12x) Mitglieder, 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, 14.09.26, 18:30 - 19:30 Uhr, 12x
Kurs Nr.: 21-3/26 Flattichschule/Gymnastikraum
Beginn: Dienstag, 15.09.26, 17:30 - 18:30 Uhr, 12x
Kurs Nr.: 15-3/26 Flattichschule/Musiksaal
Beginn: Mittwoch, 16.09.26, 09:00 - 10:00 Uhr, 12x
Kurs Nr.: 16-3/26 TuS Halle/MZR
Beginn: Mittwoch, 16.09.26, 19:00 - 20:00 Uhr, 12x
Kurs Nr.: 19-3/26 Flattichschule/Gymnastikraum
Kosten: 66,00 € Mitglieder (aktiv), 102,00 € Nichtmitglieder

WELLNESS WORKOUT

CORINNE KOMMER

Ein ganzheitliches Fitnesstraining, das Kraftausdauer, Koordination, Balance, Beweglichkeit und Entspannung miteinander verbindet. Die Bewegungsabläufe sind fließend und beanspruchen den Körper in seiner Gesamtheit, aktivieren tiefere Muskelschichten und geben Stabilität.

Beginn: Dienstag, 29.09.26 19:00 - 20:00 Uhr, 12x
Kurs Nr.: 03-3/26 TuS Halle
Kosten: 66,00 € Mitglieder (aktiv), 102,00 € Nichtmitglieder

RÜCKENFIT

MONA LAUSER

Wir kombinieren verschiedene Bewegungen und komplexe Übungen aus dem Alltag, sodass gleichzeitig mehrere Muskelgruppen angesprochen werden. Zusätzlich werden Rücken und Haltung gestärkt. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und diversen Kleingeräten.

Beginn: Donnerstag, 17.09.26, 18:30 - 19:30 Uhr, 11x
Kurs Nr.: 12-3/26 TuS Halle
Kosten: 60,50 € Mitglieder (aktiv), 93,50 € Nichtmitglieder

FIT IN DER SCHWANGERSCHAFT

DENISE SCHMIDT

Bewege dich sicher und mit Freude durch deine Schwangerschaft. Gezielte Übungen, die speziell auf die Bedürfnisse werdender Mütter abgestimmt sind, fördern deine Fitness, verbessern deine Körperhaltung, kräftigen den Beckenboden, lindern Beschwerden und schaffen Raum für Entspannung.

[Neuer Schnupperkurs!](#)

Beginn: Montag, 05.10.26, 17:30 - 18:30 Uhr, 5x
Kurs Nr.: 25-3/26 TuS Halle
Kosten: 37,50 € Mitglieder (aktiv), 50,00 € Nichtmitglieder

MAMA FIT - BABY MIT

JASMIN SCHUBERT

Das Konzept enthält ein vielseitiges Ganzkörpertraining bei dem die Babys (5-11 Monate alt) dabei sein dürfen. Wir gehen hier auf die speziellen Besonderheiten der frisch gebackenen Mamas ein. Der Kurs findet 2x/Woche statt (dienstags vor Ort, freitags online).

Beginn: Dienstag & Freitag, 15.09.26 12x 10:00 - 11:00 Uhr
Dienstag & Freitag, 10.11.26 12x 10:00 - 11:00 Uhr
Kurs Nr.: 13-3/26 TuS Halle/MZR
Kosten: 84,00 € Mitglieder (aktiv), 108,00 € 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, 02.10.26, 10:00 - 11:15 Uhr, 9x (75 min.)
Kurs Nr.: 17-3/26 TuS Halle/MZR
Kosten: 108,00 € Mitglieder (aktiv), 135,00 € Nichtmitglieder

SCHMERZFREI BEWEGEN DURCH ENGPASSSDEHNUNGEN V.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, 14.09.26, 19:30 - 20:30 Uhr, 12x
Kurs Nr.: 22-3/26 Flattichschule/Gymnastikraum
Kosten: 90,00 € Mitglieder (aktiv), 120,00 € Nichtmitglieder

VINYASA YOGA

EZGI SAILER

Vinyasa Yoga ist geprägt von kraftvollen, dynamischen Yogasequenzen im Einklang mit der Atmung. 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 Fortgeschrittene.

Beginn: Dienstag, 29.09.26, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x
Kurs Nr.: 23-3/26 TuS Halle/MZR
Kosten: 70,00 € Mitglieder (aktiv), 100,00 € Nichtmitglieder

HATHA YOGA

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.

Beginn: Donnerstag, 17.09.26, 19:00 - 20:15 Uhr, 11x (75 min.)
Kurs Nr.: 05-3/26 TuS Halle/MZR
Kosten: 77,00 € Mitglieder (aktiv), 110,00 € 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 Blockaden des Fasziengewebes.

Beginn: Mittwoch, 16.09.26, 18:00 - 19:15 Uhr, 11x (75 min.)
Kurs Nr.: 07-3/26 TuS Halle/MZR
Kosten: 77,00 € Mitglieder (aktiv), 110,00 € Nichtmitglieder

FÜNF ESSLINGER - FIT UND SICHER IM ALLTAG

ANDREA PFEIFFER

Die Fünf Esslinger sind ein wissenschaftlich entwickeltes Bewegungsprogramm für die 2. Lebenshälfte. Das sanfte Ganzkörpertraining fördert Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Ausdauer, Standfestigkeit und somit auch die Lebensqualität im Alltag. Die Übungen sind leicht erlernbar, alltagsnah und können an unterschiedliche Fitnesslevel angepasst werden. Trainiert wird im Sitzen und Stehen.

[Neuer Schnupperkurs!](#)

Beginn: Mittwoch, 23.09.26 14:00 - 15:00 Uhr, 4x
Kurs Nr.: 26-3/26 TuS Halle
Kosten: 22,00 € Mitglieder (aktiv), 34,00 € Nichtmitglieder

PRÄVENTION: 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/Rückbildung (auch länger zurückliegend).

Beginn: Donnerstag, 17.09.26, 17:45 - 18:45 Uhr, 10x
Kurs Nr.: 06-3/26 SpiZ/Gymnastikraum
Kosten: 70,00 € Mitglieder (aktiv), 100,00 € Nichtmitglieder

[Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB V – Bezuschussung der Krankenkasse](#)

PRÄVENTION: FIT & GESUND

ANKE UHLHORN

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. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und diversen Kleingeräten, im Stehen, im Sitzen und auch auf der Matte.

Beginn: Dienstag, 15.09.26, 09:00 - 10:00 Uhr, 12x
Kurs Nr.: 09-3/26 TuS Halle
Kosten: 66,00 € Mitglieder (aktiv), 102,00 € Nichtmitglieder

[Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB V – Bezuschussung der Krankenkasse](#)

PRÄVENTION: SANFT & EFFEKTIV

ANKE UHLHORN

„Sanft und effektiv“ ist ein Programm zum fit werden und fit bleiben. Der Kurs beinhaltet sanftes Ganzkörpertraining zur Förderung von Kraft, Beweglichkeit, Balance und Koordination - ideal für Ungeübte sowie Neu- und Wiedereinsteiger/innen in der 2. Lebenshälfte. Das Training findet ausschließlich im Stehen und Sitzen statt.

Beginn: Mittwoch, 16.09.26, 09:00 - 10:00 Uhr, 12x
Kurs Nr.: 14-3/26 TuS Halle
Kosten: 66,00 € Mitglieder (aktiv), 102,00 € Nichtmitglieder

[Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB V – Bezuschussung der Krankenkasse](#)

