



## 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 dem Fitness- und Gesundheitsbereich, unabhängig von Mitgliedschaften und Vertragsbindungen, 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 - rufen Sie uns an!*

Melden Sie sich direkt in der Geschäftsstelle an oder kommen Sie vorbei und schnuppern eine Runde.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



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



WLSB

DTB

DEUTSCHER TURNER BUND



GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN



AOK Baden-Württemberg



wbrs

Württembergischer  
Behinderten- und  
Rehabilitationsförderverband e.V.

## KONTAKT

TuS 1899 Freiberg e. V.  
Gartenstraße 45  
71691 Freiberg



### Info und Anmeldung:

TuS-Geschäftsstelle  
Tel. 07141/270952 Fax 07141/270953  
[a.karl@tus-freiberg.de](mailto:a.karl@tus-freiberg.de)

### Informationen zu den Kursen:

Beschreibung und Info siehe ab 2. Seite  
Anmeldeformular: [www.tus-freiberg.de](http://www.tus-freiberg.de)

Kosten je Kurs (12x):	70,00 €
Kosten für TuS-Mitglieder:	40,00 €
Indoor-Cycling:	78,00 €

- Verbindliche Kursanmeldung mit Anmeldeformular auch per E-Mail
- Kursdauer 12 x 60 Minuten, ausgenommen Rehasport
- Wir behalten uns vor, Kurse mit zu geringer Teilnehmerzahl abzusagen. Bei einer Kursabsage durch den TuS erhalten Sie Bescheid.
- Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, saubere Hallensportschuhe, Handtuch und ein Getränk mit.
- Der Kursbeitrag wird bei Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats abgebucht.

© TuS Freiberg Stand 7/2018  
Druckfehler und Änderungen vorbehalten.

GYMWELT ist ein von den Turnverbänden entwickeltes Markenzeichen für moderne und qualitativ hochwertige Angebote im Fitness- und Gesundheitssport der teilnehmenden Vereine.

Die gleichbleibend gute Qualität der GYMWELT-Angebote wird durch die Aus- und Fortbildung der über 11.000 qualifizierten Übungsleiter in den 3.000 gemeinnützigen Turn- und Sportvereinen in Baden-Württemberg sichergestellt.

AKTIV DURCH DAS JAHR  
FITNESS + GESUNDHEIT + SPASS

## Kursprogramm

September - Dezember 2018  
für Mitglieder und Nichtmitglieder

Nicht fündig geworden?  
Werfen Sie doch einen Blick  
in unser Vereinsangebot!



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



# UNSER KURSPROGRAMM FÜR MITGLIEDER UND NICHTMITGLIEDER

## FITNESS & AUSDAUER

### INDOORCYCLING SILVIA SCHMITT / MARKUS BÄRTSCHI

Indoor-Cycling ist Ausdauertraining pur mit hohem Spaßfaktor in der Gruppe auf Indoor-Fahrrädern. Ein Angebot für alle, die powern wollen. Mit gleichbleibender, sich wiederholender Bewegung, Pulsmessung, Musik, Rhythmus und einem motivierenden Coaching!

Kurs Nr. 01-3/18 **MARKUS BÄRTSCHI**  
Beginn: Montag, 17.09.18 12 x  
20.15 – 21.15 Uhr, TuS-Halle/MZR



Kurs Nr. 03-3/18 **SILVIA SCHMITT**  
Beginn: Mittwoch, 19.09.18 12 x  
20.15 – 21.15 Uhr, TuS-Halle/MZR

### ZUMBA® FITNESS PATRICIA MARONGIU PEDE

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.

Kurs Nr. 04-3/18  
Beginn: Dienstag, 11.09.18 12 x  
19.30 – 20.30 Uhr, TuS-Halle



### FASZIENTRAINING TONI BONFIGLIO

Faszientraining ist ein Beweglichkeitstraining, das dem Alltag entgegenwirkt! Muskelketten und Muskelverbindungen, die durch Haltungsprobleme sowie Alltagsbelastungen "verkürzen", werden durch gezielte Dehntechniken gelockert und verlängert. Die Blackroll® unterstützt zusätzlich den Dehnungsprozess. → Eigene Blackroll® kann gerne mitgebracht werden!

Kurs Nr. 06-3/18  
Beginn: Montag, 10.09.18 12 x  
17.30 – 18.30 Uhr, TuS-Halle

## OUTDOOR

### NORDIC-WALKING INGRID KATZENWADEL

Nordic-Walking ist das "Gesundheitsgehen" mit zwei Stöcken. Ein Ganzkörper-, Kraft- und Ausdauertraining für Jung und Alt!

Kurs Nr. 08-3/18  
Beginn: Donnerstag, 13.09.18 12 x  
10.00 – 11.00 Uhr, Wasenstadion

## GESUNDHEIT & SENIOREN

### STANDFEST UND STABIL (RÜCKENFIT) INGRID KATZENWADEL

"Standfest und stabil" ist ein Bewegungskurs, der die Gleichgewichtsfähigkeit und die Muskelkraft trainiert. Dadurch werden die Standfestigkeit und die Bewegungssicherheit im Alltag erhalten. In diesem Kurs wird durch gezielte Kräftigung, Dehnung und Entspannung der Muskelgruppen muskulären Dysbalancen entgegengewirkt, die oftmals durch einseitige Dauerbelastung oder Bewegungsmangel entstehen. Für Neu- und Wiedereinsteiger und Personen nach krankengymnastischer Behandlung.

Beginn: Dienstag, 11.09.18 12 x  
Kurs Nr. 09-3/18: 9.00 – 10.00 Uhr, TuS-Halle

Präventionsmaßnahme nach §20 SGB V  
Krankenkassenbezuschung möglich



Beginn: Donnerstag, 13.09.18 12x  
Kurs Nr. 12-3/18: 18.00 – 19.00 Uhr, Flattichschule  
Kurs Nr. 13-3/18: 19.00 – 20.00 Uhr, Flattichschule

### FÜNF ESSLINGER INGRID KATZENWADEL

nach Dr. Martin Runge



Programm für lebenslange Fitness – zum Erhalt von Bewegung, Muskeln und Knochen. Übungen für die Balance, Beweglichkeit, Muskelleistung und Muskelkraft. Auch für Ungeübte, Neu- und Wiedereinsteiger in der 2. Lebenshälfte.

Kurs Nr. 14-3/18  
Beginn: Mittwoch, 12.09.18 12 x  
10.30 – 11.30 Uhr, TuS Halle

### REHASPORT ANNA KARL / CORNELIA KRATOFIL-DENEKE

Dieses Bewegungsangebot richtet sich an alle Menschen die, aufgrund von (chronischen) Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, im Alltag eingeschränkt sind und unter Schmerzen leiden. Mit Hilfe des Rehabilitationssports können medizinische Behandlungen unterstützt und gefördert, sowie Schmerzen gelindert und das Wohlbefinden gesteigert werden. Nicht geeignet für Herz-Kreislauf-Erkrankungen!

Montag 10.00 – 10.45 Uhr, TuS-Halle → nur mit kostenfreier Rezeptverordnung!  
Dienstag 10.00 – 10.45 Uhr, TuS-Halle Erhältlich beim Arzt  
20.00 – 20.45 Uhr, TuS-Halle/MZR Ihres Vertrauens  
Donnerstag 19.45 – 20.30 Uhr, TuS-Halle/MZR → i.d.R. 50 Übungseinheiten über 18 Monate  
Samstag 09.00 – 09.45 Uhr, TuS-Halle → Rufen Sie uns einfach an!  
07141 270952



## UNSERE SPORTRÄUME

TuS-Halle Gartenstraße 51, Freiberg a.N.  
Flattichschule Mühlstraße 40, Freiberg a.N.  
Wasenstadion Talstr.15, Freiberg a.N.

## ENTSPANNUNG

### PILATES HEIDI LICHTENBERG / SABINE HORSTMANN

Pilates strafft Ihren Körper und kräftigt Ihre Muskulatur. Es verbessert Ihre Körperhaltung, Beweglichkeit, Koordination und Atmung. Pilates hilft bei Rückenproblemen und Haltungsschäden.

Beginn: Dienstag, 11.09.18 12 x **HEIDI LICHTENBERG**  
Kurs Nr. 15-3/18: 17.45 – 18.45 Uhr, TuS-Halle/MZR  
Kurs Nr. 16-3/18: 19.00 – 20.00 Uhr, TuS-Halle/MZR

Beginn: Mittwoch, 12.09.18 12 x **SABINE HORSTMANN**  
Kurs Nr. 19-3/18: 9.30 – 10.30 Uhr, TuS-Halle/MZR  
Beginn: Donnerstag 13.09.18 12x  
Kurs Nr. 20-3/18: 18.30 – 19.30 Uhr, TuS-Halle/ MZR

### BODYART®STRENGTH SILVIA SCHMITT

bodyART® ist ein ganzheitliches Körpertraining und basiert auf den fünf Elementen der chinesischen Medizin und trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital.

Kurs Nr. 17-3/18  
Beginn: Mittwoch, 12.09.18 12 x  
19.00 – 20.00 Uhr, TuS-Halle/MZR

### KUNDALINI-YOGA SABINE HOFFMANN

Kundalini-Yoga, auch bekannt als "Yoga des Alltags", gehört zu den Grundformen des Yoga. Es ist in vielen Übungen dynamischer, der Atem hat einen zentralen Stellenwert und auch die Meditation als Achtsamkeitsschulung wird geübt. \*Für Schwangere geeignet\*

Kurs Nr. 22-3/18  
Beginn: Montag, 10.09.18 12 x  
17.00 – 18.00 Uhr, TuS-Halle/MZR

### QIGONG MARIANNE GRASSL

Qigong verfeinert die persönliche Selbstwahrnehmung und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit. Die Vorstellungskraft und einfache Bewegungen werden in fließenden Bewegungen miteinander verbunden.

Kurs Nr. 07-3/18  
Beginn: Montag, 10.09.18 12 x  
10.00 – 11.00 Uhr, TuS-Halle/MZR

### YOGA FÜR ANFÄNGER ANDREA SPECHT

Sie erfahren die ersten, einfachen Begegnungen und Berührung in Meditation, Asanas & Entspannung. Yoga schenkt Zugang zu einem bewussteren Umgang mit sich selbst und hilft, das Gleichgewicht von Körper und Seele wiederherzustellen. Lassen Sie sich fallen und erleben Sie, wie Yoga Ihren Körper und Geist miteinander vereint.

Kurs Nr. 05-3/18  
Beginn: Donnerstag, 13.09.18 12 x  
20.00 – 21.00 Uhr, Flattichschule