

## Kursprogramm I - 2012

### Montag

09:00-10:00 <b>NEU</b>	Mzw 11x	Pilates III für Anfänger ab 09.01.2012 <b>Kurs 20/1</b>	Judith Meyer
		<b>Dienstag</b>	
09:00-10:00	Gym 11 x	Rückenfit- Wirbelsgym. ab 10.01.2012 <b>Kurs 13/1</b>	Ingrid Katzenwadel „B“
10:05-11:05	Gym 11x	Rückenfit- Wirbelsgym. ab 10.01.2012 <b>Kurs 14/1</b>	Ingrid Katzenwadel „B“
17:45-18:45	Mzw 11x	Pilates I ab 10.01.2012 <b>Kurs 21/1</b>	Heidi Lichtenberg „B“
18:55-19:55	Mzw 11x	Pilates II Fortgeschritt. ab 10.01.2012 <b>Kurs 22/1</b>	Heidi Lichtenberg „B“
19:00-20:00 <b>NEU</b>	Gym 12x	Zumba - Gold ab 10.01.2012 <b>Kurs 05/1</b>	Silke Menger Zumba- Lehrerin
20:00-21:00 <b>NEU</b>	Gym 12x	Zumba ab 10.01.2012 <b>Kurs 06/1</b>	Silke Menger Zumba- Lehrerin

## Kursprogramm I - 2012

### Mittwoch

19:15-20:15 <b>NEU</b>	Gym 11x	Bauch-Beine-Po ab 11.01.2012 <b>Kurs 9/1</b>	Silvia Schmitt
		<b>Donnerstag</b>	
09:30-10:30 <b>NEU</b>	Mzw	Flexi – Bar ab 12.01.2012 <b>Kurs 24/1</b>	Andi Mäule
17:00-18:00	Flatt 11x	Rückenfit- Wirbelsäulengym. ab 12.01.2012 <b>Kurs 15/1</b>	Ingrid Katzenwadel „B“
18:00-19:00	Flatt 11x	Rückenfit- Wirbelsäulengym. ab 12.01.2012 <b>Kurs 16/1</b>	Ingrid Katzenwadel „B“
19:00-20:00	Flatt 11x	Rückenfit- Wirbelsäulengym. ab 12.01.2012 <b>Kurs 17/1</b>	Ingrid Katzenwadel „B“

## Kursprogramm I – 2012

### Donnerstag

10:00-11:00	Was. 11x	NW-Treff ab 12.01.2012 <b>Kurs 19/1</b>	Ingrid Katzenwadel „B“
		<b>Freitag</b>	
09:00-10:00	Gym 11x	BBP ab 13.01.2012 <b>Kurs 10/1</b>	Kerstin Schwarz „B“
19:30-20:30 <b>NEU</b>	Gym 12x	Zumba ab 13.01.2012 <b>Kurs 07/1</b>	Silke Menger Zumba- Lehrerin

<b>Gebühr</b>	Mitglieder:	30,50€/33,00€ 11x/12xKurs
	Nicht-Mitglieder	58,00€/63,00€ 11x/12xKurs

<b>“B”</b>	Übungsleiter/in Sport in der Prävention
<b>Gym</b>	Gymnastik-Halle des TUS Freiberg in Geisingen
<b>Mzw.</b>	Mehrzweckraum in der Gymnastik-Halle des TUS Freiberg, Geisingen
<b>Flatt.</b>	Gymnastik-Raum in der Flattichschule in Beihingen
<b>Was.</b>	Stadion am Wasen

Änderungen vorbehalten

## Kursbeschreibungen

### Übergewichtig - ... Na und??

Nur Mut – Bewegung tut gut! Gelenk-schonende, funktionelle Übungen für pfundige Damen und Herren. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit mit fetziger Musik.

### Rückenfit-Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Kräftigung, Dehnung und Entspannung der Muskelgruppen. Damit wird einseitiger Dauerbelastung, Bewegungsmangel und daraus resultierender muskulärer Disbalancen entgegengewirkt. Für Neueinsteiger, Wiedereinsteiger und Personen nach krankengymnastischer Behandlung.

### Pilates

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

### Step-Aerobic

Anspruchsvolle Schrittkombinationen/Choreographien fördern die Körperfiness und Koordination.

### Flexi-Bar

Kleine rhythmische Bewegungen versetzen den Stab in Schwingungen und übertragen diese auf unterschiedlichste Muskelgruppen, Sehnen und Gelenke, vor allem aber Tiefenmuskulatur.

## Kursbeschreibungen

### Bauch-Beine-Po

Den Fettpölsterchen geht es an den Kragen! Gemeinsam entwickeln wir ein neues Körperbewusstsein und rücken den Problemzonen zu Leibe.

### Nordic Walking

ist ein Ganzkörper-Bewegungskonzept und ein Ausdauer-, Kraft- und Energietraining. Für Jung und Alt.

### Übungsleiter/innen:

Katzenwadel, Ingrid	T: 07144-841180
Lichtenberg, Heidi	T: 07141-76437
Mäule, Andi	T: 0151-11631921
Menger, Silke	T: 0163-2311025
Meyer, Judith	T: 07141-461543
Schmitt, Silvia	T: 0177-2580758
Schwarz, Kerstin	T: 07144-91141

### Schnuppern:

Sie sind sich nicht sicher, ob Sie den richtigen Kurs ausgesucht haben? Dann schnuppern Sie 1x kostenlos (nach Absprache).

Änderungen vorbehalten.



TuS 1899 Freiberg e.V.

## Kursprogramm

1/2012



## Fitness & Gesundheit



Tus-Geschäftsstelle  
Gartenstr.45

T: 07141/270952; F: 07141/270953

Di., Do. 15-18 Uhr; Fr. 10-12 Uhr

E-Mail: [info@tus-freiberg.de](mailto:info@tus-freiberg.de)

Homepage

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