

Vereinsangebote für Jugendliche

Mittwoch

19:00 - 20:00	Gym	Rope Skipping	Marlene Weißhaar
---------------	-----	---------------	------------------

Donnerstag

17:30 - 18:30	Gym	Rope Skipping	Julia Eschweiler
---------------	-----	---------------	------------------

Freitag

16:00 - 17:00	Gym	Rope Skipping	Julia Eschweiler
---------------	-----	---------------	------------------

Rope Skipping ist eine fitnessorientierte und kreative Sportart. Das „Seilspringen“ zu fetziger Musik bietet Koordinations-, Ausdauer- und Kraftschulung mit Spaß.

Fit and Fun am Morgen ist eine rücken-ge-rechte, gelenkschonende Gymnastik ohne Hüpfen und Springen. Zur Stunde gehören Aerobic-elemente, Kräftigung mit dem eigenen Körpergewicht, Dehnung und Entspannung. Für alle Altersklassen, Neueinsteiger und Geübte.

Flatt. – Flattichschule Beih.; Sta.- Stadthalle Freib.
Was- Wasenstadion; Gym-TUS-Gymhalle Geis.
Mzw- Mehrzweckraum TUS-Gymhalle Geisingen

Vereinsangebote für Erwachsene

Montag

18:20-19:20	Gym	Konditions-gymnastik	Astrid Weisseise
19:00-20:00	Sta.	Fit und Gesund	Silvia Schmitt
19:25-20:25	Gym	Fitness-gymnastik	Astrid Weisseise
20:00-21:30	Mzw./Gym	Fit und Gesund	Nikola Hirschmann

Dienstag

18:00-19:00	Gym	Fitness-gymnastik	Claudia Svoboda
18:45-20:00	Was	Herz-Kreislauf	Ingrid Katzenwadel/ Günter Alt

Mittwoch

09:00-10:00	Gym	Ausgleichs-gymnastik	Heidi Lichtenberg
10:15-11:15	Gym	Fitness-gymnastik	Heidi Lichenberg
16:00-17:00	Gym	Sport für Ältere	Ingrid Katzenwadel
17:45-18:45	Mzw.	Ausgleichs-gymnastik	Melanie Brandt
19:00-20:00	Mzw	Multif. Krafttrain.	Claudia Svoboda
20:00-21:00	Gym	Fitness-Gymnastik	Sandra Riedinger

Vereinsangebote für Erwachsene

Donnerstag

08:30-09:30	Gym	Fit and Fun am Morgen	Andi Mäule
	.		
18:30-19:30	Gym	Fit und aktiv älter werden	Olga Hutka
19:35-20:35	Mzw.	Entspannungs-gymnastik	z.Zt. nicht besetzt
19:30-20:30	Gym	Fit und Gesund	Nadja Bürkle

Freitag

18:00 - 19:00	Mzw.	Qigong	Helmut Berger
---------------	------	--------	---------------

Outdoor

Mittwoch

18:00-19:30	Gym	Nordic-Walking-Treff	Waltraud Metzger
-------------	-----	----------------------	------------------

Donnerstag

10:00 – 11:00	Was	Nordic Walking	Ingrid Katzenwadel
---------------	-----	----------------	--------------------

Nordic-Walking-Treff

Bei uns kann jede/r mitmachen, der einen Nordic-Walking-Kurs besucht hat. Wir walken in kleinen leistungsgerechten Gruppen.

Stundenbeschreibungen

Ausgleichsgymnastik ist eine funktionelle, gelenkschonende Gymnastik ohne Hüpfen und Springen.

Fit und Gesund beinhaltet ein gesundes Ganzkörpertraining mit verschiedenen Schwerpunkten. Gymnastik und Spiele

Fitnessgymnastik Elemente aus Aerobic, Step-Aerobic, funktioneller Gymnastik, Rückenfitness, Zirkeltraining und Stretching.

Konditionsgymnastik ist für Fortgeschrittene. Mit Aerobic, Step-Aerobic, Zirkel- und Intervalltraining.

Multifunktionelles Krafttraining ist ein schweißtreibendes, einfaches Kraft-Ausdauertraining mit Handgeräten.

Fit und aktiv älter werden ist für die ältere, aktive Generation. Bewegung zu Musik, Gymnastik, Entspannung und Spielen halten Körper und Geist vital.

Sport für Ältere ab ca. 65 Jahren ist ein fröhlicher Stundenmix mit altersangepasster Gymnastik und Bewegung mit verschied. Geräten und Schwerpunkten.

Stundenbeschreibungen

Herz/Kreislauf-Sport ist ein gezieltes Bewegungsangebot zur Wiedergewinnung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Gymnastik, Ausdauer, Spiele.

Qigong verfeinert die persönliche Selbstwahrnehmung und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit. Die Wirkung erschließt sich beim Ausführen der Übungen, die Atem, Vorstellungskraft und einfache Bewegungen verknüpfen.

Übungsleiter

Name

Brandt, Melanie
Bürkle, Nadja
Berger, Helmut
Eschweiler, Julia
Hirschmann, Nikola
Hutka, Olga
Katzenwadel, Ingrid
Lichtenberg, Heidi
Mäule, Andi
Metzger, Waltraud
Riedinger, Sandra
Schmitt, Silvia
Weisseise, Astrid
Weißhaar, Marlene



2012

Aktuelle Vereinsangebote

Abteilung

Fitness & Gesundheit

TuS 1899 Freiberg e.V.
Geschäftsstelle

Gartenstr.45 - 71691 Freiberg
T: 07141/270952; F: 07141/270953
Di., Do. 15-18 Uhr; Fr. 10-12 Uhr
E-Mail: info@tus-freiberg.de

www.tus-freiberg-gymnastik.de