

## 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.

### Übungsleiter

Genauere Informationen erhalten Sie von unseren Übungsleitern/innen:

Name	Telefonnummer
Brandt, Melanie	07142-772977
Bürkle, Nadja	07141-2990517
Eschweiler, Julia	07141-72686
Hirschmann, Nikola	07141-601069
Hutka, Olga	07142-772259
Katzenwadel, Ingrid	07144-841180
Lichtenberg, Heidi	07141-74185
Mäule, Andi	0173-9259499
Metzger, Waltraud	07141-76437
Riedinger, Sandra	0176-23441745
Schmitt, Silvia	0177-2580758
Weisseise, Astrid	07141-907090
Weißhaar, Marlene	07141-789289



**2012**

**Aktuelle  
Vereinsangebote**  
Abteilung

**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

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

### Vereinsangebote für Jugendliche

		<b>Mittwoch</b>	
19:00 - 20:00	Gym	Rope Skipping	Marlene Weißhaar
		<b>Donnerstag</b>	
16:30 - 17:30	Gym	Rope Skipping	Julia Eschweiler
17:30 - 18:30	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 rückenge-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
20:00-21:00	Flatt	Damen gymnastik	z.Zt. nicht besetzt
20:00-21:30	Mzw./Gym	Fit und Gesund	Nikola Hirschmann
		<b>Dienstag</b>	
18:00-19:00	Gym	Fitness gymnastik	Claudia Svoboda
18:45-20:00	Was	Herz-Kreislauf	Ingrid Katzenwadel Günter Alt
		<b>Mittwoch</b>	
9:00-10:00	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
20:00-21:00	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

#### Outdoor Mittwoch

18:00-19:30	Gym	Nordic-Walking-Treff	Waltraud Metzger
		<b>Donnerstag</b>	
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.