

# TSG FITNESS - + GESUNDHEITSSPORT

## Unterrichtsplan ab 19. Juli 2021

Du willst etwas für Deine Gesundheit und Fitness tun und suchst eine preisgünstige Alternative zur „Mucki-Bude“? Bei uns erhältst Du professionelle Betreuung durch ausgebildete Lehrkräfte in jedem Kurs und ein vielfältiges Angebot!

Wir haben neue Räume und tolle, engagierte Trainer! Und das BESTE: für einen Monatsbeitrag von

**€ 25,-** als **Mitglied** können **ALLE** infrage kommenden Angebote wahrgenommen und kombiniert werden

(alternativ: Kauf von 10er Karte zu € 65,-, erhältlich bei den entsprechenden Kursleitungen)

also: jeden Tag Fitness+Tanz für monatlich € 25 möglich - ohne zusätzliche Kursgebühren und Verpflichtungen !

**KAMPFSPORT** - wir haben unser Angebot ausgebaut: jetzt auch Thaiboxen, KravMaga und Kickbox-Fitness

**POLE-SPORT:** (Plan: [www.tanz-giessen.de/Angebote](http://www.tanz-giessen.de/Angebote) oder Facebook: Poledance Gießen)

BALLETT-FITNESS	Dienstag	20.00-21.00	Julia	NEU! Ausprobieren!	Vereinsheim+Online
BANDS FIT / MINI-BANDS-WORKOUT	Montag	18.00-19.00	Denise	Für einen definierten Körper	Vereinsheim
BBP (Bauch-Beine-Po)	Samstag	11.15-12.30	Nina	Problemzonenbewältigung+Bodystyling	Online
	Dienstag	17.30-18.30	Randi	Schwerpunkt: Bauch	Vereinsheim+Online
CARDIO-KICKBOXEN	Montag	18.30-19.30	Randi	*NEU *NEU *NEU Das ultimative Cardio-Kickbox-Erlebnis	Vereinsheim
DANCE-FITNESS	Montag	19.00-20.00	Denise	Fitness-Choreos auf Hip Hop, Dancehall, Ladylike usw.	Vereinsheim
FASZIENTRAINING	Dienstag	18.30-19.30	Denise	Schwerpunkt: Tiefenmuskulatur	Online
FIGHTER FITNESS	Dienstag	18.00-19.30	Michael	Fitness in Bezug auf Kraftausdauer, Schnelligkeit oder Beweglichkeit	Kampfsportstudio
FITNESSBOXEN	Sonntag	18.00-19.30	Jasmine	Boxen ohne Gegner aber höchst effektiv	Vereinsheim
FIT&FLEXY	Samstag	12.15-13.45	Anna	Eine Mischung aus Cardio-Krafttraining und anschließendem Stretching	Online
INTERVALLTRAINING	Freitag	17.15-18.30	Nina	Funktionelles Training	Online
JUMPING FIT - TRAMPOLIN	Mittwoch	20.00-21.30	Denise	Der Fitness-Trend!	Turnhalle WSO
KETTLEBELL FITNESS	Mittwoch	18.30-19.30	Denise	Kraft- und Ausdauertraining mit Gewichten und Stepper	Vereinsheim
PILATES	Montag	18.00-19.15	Alina	Ganzheitliches Training	Online
	Dienstag	10.30-11.30	Michaela	Starker Rücken mit Pilates	Vereinsheim+Online
POWER-AEROBIC	Montag	19.00-20.00	Janika	noch mehr Power	Vereinsheim+Online
RÜCKEN-FIT	Donnerstag	19.15-20.45	Christin	Gut gegen Rückenprobleme	Online
RÜCKENFIT - PILATES	Dienstag	10.30-11.30	Michaela	Starker Rücken mit Pilates	Vereinsheim+Online
STRETCHING	Montag	19.30-20.45	Alina	Dehnen, Dehnen, Dehnen	Online
	Freitag	17.15-18.30	Simon		Polestudio + Online
STRETCH & RELAX	Mittwoch	18.45-20.00	Leopold	unser sanfter Muskelentspanner	Online
TABATA	Montag	20.15-21.15	Janika	Kraft – Ausdauer – Schnelligkeit	Vereinsheim+Online
	Mittwoch	18.00-19.00	Randi		Vereinsheim
	Donnerstag	19.30-20.30	Janika		Vereinsheim+Online
TWERXOUT	Donnerstag	19.35-20.35	Adina & Celina	der neue Fitnesstrend!	Vereinsheim
YOGA	Montag	20.15-21.45	Salar	spezielle Rückenschule	Vereinsheim
	Mittwoch	20.15-21.45	Salar	Yoga-Ashtanga	Vereinsheim
	Donnerstag	10.00-11.15	Juliane	Good Morning Yoga	Vereinsheim+Online
	Freitag	18.00-19.30	Juliane	Yin&Yang Yoga	Vereinsheim
ZUMBA	Freitag	19.30-20.30	Julia	es macht einfach Spaß	Vereinsheim
	Mittwoch	19.30-20.30	Jasmine		Vereinsheim
	Mittwoch	20.30-21.30	Jasmine	STRONG Nation by ZUMBA Workout	Vereinsheim
	Samstag	10.15-11.15	Randi		Vereinsheim
	Sonntag	17.00-18.00	Jasmine		Vereinsheim

### Teilnahmebedingungen für unsere SONDER-, GESUNDHEITSSPORT- + FITNESSKURSE:

EINE (nicht eine pro Kurs!) Schnupperstunde ist kostenlos und unverbindlich (außer Pole-Sport).

Danach kann eine Vereinsmitgliedschaft eingegangen werden (€ 25,- monatlich) oder eine 10er Karte zu € 65,- (Pole-Sport € 105,-) bei der entsprechenden Kursleitung erworben werden.

**Der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich, Anmeldung über SportMember erforderlich!!!**

**Bilder, Kursbeschreibungen, Vita der Trainer, Unterrichtsorte und Zeiten:**



[www.tanz-giessen.de](http://www.tanz-giessen.de)

# Gesundheit und Fitness – kurze Kursbeschreibungen – ausprobieren!

## BALLETT-FITNESS

Straffe Muskeln, eine Super-Haltung und auch noch inneres Gleichgewicht - das verspricht Ballett-Fitness. Ein sanfter, effektiver Mix aus klassischem Tanz, Yoga und Pilates.

## BANDS-FIT / MINI-BANDS-WORKOUT mit HIIT

Das Training mit den Fitnessbändern ist momentan DER Renner. Durch den progressiven Widerstand der Bänder werden Fitnessübungen noch intensiver und effektiver. Effekt: ein schlanker und definierter Körper! Und das Beste: am Ende der Stunde gibt es ein schweißtreibendes HIIT-Workout und man kann mit minimalem Aufwand zuhause weiterüben!

## BBP = BAUCH-BEINE-PO

Problemzonen? Wer kennt sie nicht und das nicht nur vor der Bikini-Saison. Wir bekämpfen sie mit Musik und viel Spaß und bringen Dich wieder in Form. Wir arbeiten gezielt an den Schwachstellen, verbrennen Fett und stärken die Ausdauer. Klingt doch super - leider geht es nicht ohne einige Schweißperlen!

## CARDIO-KICKBOXEN

Dieses Workout zur Fettverbrennung kombiniert Cardio-Kickboxen mit körperformenden HIIT-Moves, die zu heißen Musikmischungen choreografiert wurden.

## FASZIEN TRAINING

Das Faszientraining besteht aus Gelenk-, und wirbelsäulenoptimierten Übungen, die den Stoffwechsel aktivieren und ein gesundes Bindegewebe schaffen. Krafttraining wird mit Tiefenmuskulaturtraining gepaart zu Faszientraining und ist in erster Linie ein Übungssystem, das für die Prävention entwickelt wurde, um möglichst lebenslang Schmerzfreiheit und Beweglichkeit im Bewegungsapparat zu erhalten.

FIGHTER FITNESS Fighter Fitness ist ein Trainings-Konzept, das Fitness-Elemente von Kampfsportarten, wie beispielsweise Kickboxen, Ringen oder Judo beinhaltet. Es soll allen Kampfsportlern sowie Kampfsportinteressierten dienen, ihre Fitness in Bezug auf Kraftausdauer, Schnelligkeit oder Beweglichkeit zu verbessern. Darüber hinaus ist der Kurs eine zusätzliche Trainingseinheit für alle und soll einen kampfsportübergreifenden Austausch anregen.

## FITNESSBOXEN

Fitnessboxen ist der neue Trend! Dass boxen schweißtreibend ist dürfte bekannt sein. Wir haben bei dem Ganzkörperworkout keinen Gegner außer dem eigenen Körper - und der wird gefordert und ganz nebenbei wird noch Stress abgebaut!

FIT&FLEXY Eine Mischung aus Cardio-Krafttraining und anschließendem, ausführlichem Stretching

## DANCE-FITNESS

Dance Fitness ist ein Tanz- und/oder Fitness-Workout! Ein Mix wo wir verschiedene Dance Fitness Choreos lernen. Es kommen viele verschiedene Tanzrichtungen vor: Ladylike, Dance, Hip Hop, RnB, Dancehall usw. Um noch mehr Power zu geben gibt es auch hin und wieder Hip Hop Tabata. Ein super tolles neues Fitness-Programm welches "Gute Laune" schafft. Hier trainiert Ihr den kompletten Körper.

## INTERVALLTRAINING

Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Balance und Koordination - Zirkeltraining hat eine lange (und bewährte) Tradition. Du willst Dein Herzkreislauf-System, in Schwung bringen und fit werden - hier bist Du richtig!

## JUMPING FIT (TRAMPOLIN)

Zehn Minuten Trampolin zu springen sind etwa so effektiv wie 30 Minuten joggen, obwohl das Auf- und Abhüpfen so schwerelos und einfach wirkt. Das Herz-Kreislauf-System wird stark beansprucht und das Gleichgewicht trainiert. Rund 400 Muskeln (so viele gibt es???) werden beansprucht und dabei hat man noch jede Menge Spaß. **Wir bieten einen 90-minütigen, umfassenden Unterricht vom Warm-Up zum Cool-Down an!**

## KETTLEBELL-FITNESS - jetzt auch mit Steppern und Partner-Workout

Kleine Hantel, große Wirkung. Das neue Workout mit den Kugeln und Hanteln bringt den Puls hoch, stärkt die Muskeln und knallt das Fett weg.

Die Bewegungsfolgen mit den Kettlebells trainieren gleich mehrere Muskeln komplex. Das Maximum wird aus einem Training mit freien Gewichten herausgeholt, die Ausdauer verbessert und der Stoffwechsel angekurbelt – ausprobieren! Mit den Steppern wird es noch intensiver!

## PILATES

Das systematische Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur wurde schon 1883 erfunden und hat seine Aktualität bis heute nicht verloren. Wir finden eine starke Mitte und einen fließenden Atem, unsere Konstitution und Haltung verbessert sich. Vor allem tiefer liegende Muskelgruppen (die sind etwas kleiner und schwächer – schmerzen können sie aber) werden über Kraftübungen und Stretching angesprochen.

## POWER AEROBIC

DAS dynamische Fitnessstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen und motivierender Musik hat seinen Ursprung schon in des 60er Jahren des letzten Jahrhunderts. Mit Gymnastik und Tanz werden (aerobe) Ausdauer und Kondition trainiert. Und der Figur schadet es auch nicht!

## RÜCKEN-FIT / RÜCKENFIT - PILATES

Ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Haltungs- und Rückenproblemen wird vorgebeugt und ein rückenfreundliches Verhalten im Alltag trainiert. Die alltagsrelevanten Muskeln werden intensiv gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert, Tiefenmuskel aktiviert sowie das optimale Zusammenspiel aller Muskeln gefördert. Du hattest schon einmal (oder hast noch) Rückenprobleme – tue was dagegen und beuge vor! Bei RÜCKENFIT – PILATES legen wir mit Pilates als Basis den Schwerpunkt voll und ganz auf den Rücken.

## STRETCHING + STRETCH- & RELAX

Durch Mobilisation der Gelenke und Lockerung der Muskulatur werden Verspannungen gelöst. Ein intensives Warm-up regt den Kreislauf an, wärmt die Muskeln auf und beugt so Verletzungen vor. Durch regelmäßiges Stretching wird die Beweglichkeit erhöht und die Muskeln werden elastischer und geschmeidiger. So kommt man, wenn man will, sogar einem Spagat näher. Ideal für Ballett- + Pole-Tänzer und alle (Kampf-)Sportler um Gelenkigkeit und Dehnfähigkeit auszubauen. STRETCH & RELAX! Durch ein lockeres Warm-up werden alle Muskeln auf ein sanftes Stretching vorbereitet. Mobilisierungen lockern und entspannen Muskeln und Gelenkstrukturen, Dehnübungen gegen verkürzte Muskelpartien und spezielle Atemtechniken relaxen den ganzen Körper.

## TABATA-STYLE

Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und ein intaktes Herzkreislaufsystem sind die konditionellen Grundlagen für einen gesunden Körper und für alle Sportler. Mit und ohne Geräte werden Ganzkörper-Fitnessübungen in Belastungsintervallen durchgeführt. Egal ob Anfänger oder aktiver Sportler – ihr könnt Spaß und Herausforderung verknüpfen - und mit Gerald haben wir einen Profi der Szene gewinnen können der Muskelkater garantiert!

TWERXOUT Das muss man erlebt haben - lasst euch überraschen!

## YOGA

Wir hatten bei der Planung, Yoga-Kurse einzuführen, erst einige Bedenken. „Zu langweilig, die Leute schlafen ein, zu spirituell“ Salar belehrte uns schnell eines Besseren. Seine Yoga-Kurse begeistern, ob Hatha-Yoga und Entspannung als auch die sanfte Rückenschule mit Yoga-Elementen oder Ashtanga-Yoga für Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Gleichgewicht, man muss den Unterricht erlebt haben! **NEU:** Good Morning Yoga sowie Yin&Yang Yoga mit Juliane!

## ZUMBA + STRONG by ZUMBA

Dieses mitreißende Workout zu beschreiben, hat sich inzwischen erübrigt. Jeder war schon mal dabei und falls nicht, wird es höchste Zeit! Inzwischen klagen viele Schulen über rückläufige Teilnehmerzahlen - nicht bei uns! Es liegt wohl auch an Julia, Jassmine und unseren anderen Lehrkräften. Eine tänzerische Ausbildung scheint auch für ZUMBA von Vorteil zu sein. **NEU NEU NEU !!! STRONG by ZUMBA** das Workout für den perfekten Body - das neue Zumba-Intervalltraining revolutioniert die Fitness-Szene!



weitere Kurse, Infos und Kursbeschreibungen: [www.tanz-giessen.de](http://www.tanz-giessen.de)

SportMember