

TSG FITNESS - + GESUNDHEITSSPORT

Unterrichtsplan ab 30. Mai 2022

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 € 70 über deinen Eversports-Account)

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.tsg-giessen.de/Angebote/Polendance

| | | | | | |
|--------------------------------|------------------------|-------------|----------------|--|----------------------|
| 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 |
| BODYWEIGHT TRAINING | Montag | 17.00-18.00 | Randi | Muskeln aufbauen, den Körper straffen und die Fitness steigern ganz ohne Geräte | Online |
| BBP (Bauch-Beine-Po) | Dienstag | 17.30-18.30 | Janika | Schwerpunkt: Bauch | Vereinsheim+Online |
| CARDIO-KICKBOXEN | Montag | 18.30-19.30 | Ali | *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 |
| FASZIEN TRAINING | Dienstag | 18.30-19.30 | Denise | Schwerpunkt: Tiefenmuskulatur | Online |
| FIGHTER FITNESS | Dienstag | 18.00-19.30 | Sandra | Fitness in Bezug auf Kraftausdauer, Schnelligkeit oder Beweglichkeit | Kampfsportstudio |
| FITNESSBOXEN | Sonntag | 19.00-20.30 | Ali | Boxen ohne Gegner aber höchst effektiv Ab 19.09.2021 mit Ali! | Vereinsheim |
| INTERVALL TRAINING | Freitag | 18.00-19.00 | 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 |
| MEDITATION | Freitag | 19.30-20.30 | Juliane | Meditieren für mehr Ruhe und Entspannung | Vereinsheim+Online |
| PILATES | Dienstag | 18.30-19.45 | Alina | Ganzheitliches Training | Online + Vereinsheim |
| POWER-AEROBIC | Montag | 19.00-20.00 | Janika | noch mehr Power | Vereinsheim |
| STRETCHING | Dienstag | 19.45-21.00 | Alina | Dehnen, Dehnen, Dehnen | Online + Vereinsheim |
| | Freitag | 18.45-20.00 | Simon | | Polestudio + Online |
| STRONG nation™ | Montag (ab 02.05.2022) | 19.30-20.30 | Dana | hochintensives Workout, bei dem ausschließlich mit dem Eigengewicht des Körpers trainiert wird | Vereinsheim |
| TABATA | Mittwoch | 18.00-19.00 | Vanessa | | Vereinsheim |
| | Donnerstag | 19.30-20.30 | Janika | | Vereinsheim+Online |
| TWERXOUT | Donnerstag | 19.45-21.00 | Adina & Celina | der neue Fitnesstrend! | Vereinsheim |
| YOGA | Montag | 20.15-21.45 | Salar | spezielle Rückenschule | Vereinsheim |
| | Dienstag | 10.00-11.15 | Juliane | Good Morning Yoga | Vereinsheim+Online |
| | 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 |
| | Samstag | 09.00-10.00 | Franziska | Hatha Yoga | Vereinsheim |
| ZUMBA | Freitag | 19.30-20.30 | Julia | es macht einfach Spaß | Vereinsheim |
| | Mittwoch | 19.30-20.30 | Vanessa | | Vereinsheim |
| | Donnerstag | 19.30-20.30 | Iryna | | Vereinsheim |
| | Samstag | 10.15-11.15 | Iryna | | Vereinsheim |

Teilnahmebedingungen für unsere SONDER-, GESUNDHEITSSPORT- + FITNESSKURSE:

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

Danach kann eine Vereinsmitgliedschaft eingegangen werden (€ 25,- monatlich) oder eine 10er Karte zu € 70 (Pole-Sport € 110) über deinen Eversports-Account online oder bei der entsprechenden Kursleitung erworben werden.

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

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



www.tsg-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!

BODYWEIGHT TRAINING Muskeln aufbauen, den Körper straffen und die Fitness steigern ganz ohne Geräte – kann das klappen? Ja! Und das alles kannst du bequem von Zuhause aus machen in diesem Onlinekurs. „Bodyweight“ bedeutet „Körpergewicht“ und Bodyweight Training bedeutet ein Kraft- und/oder Ausdauertraining, das komplett ohne Geräte auskommt. Was sind die Vorteile? Bodyweight Training ist herausfordernd, kurbelt die Fettverbrennung an, stellt weniger Gefahr für Verletzungen dar, und ist abwechslungsreich und flexibel. Los geht's!

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!

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.

INTERVALL TRAINING

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!

MEDITATION Der Meditationskurs richtet sich an alle, die das Meditieren lernen- und gleichzeitig mehr Ruhe und Entspannung finden möchten. Undogmatisch und unkompliziert tauchen wir in die Welt der Meditation ein. Die Meditation wird angeleitet, vorher klären wir noch Fragen und es gibt eine kurze Einführung in das Thema. Egal ob du schon Erfahrungen mit dem meditieren hast oder noch Anfänger bist, jeder ist willkommen und kann am Kurs teilnehmen.

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!

STRETCHING

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.

STRONG nation™:

ist ein hochintensives Workout, bei dem ausschließlich mit dem Eigengewicht des Körpers trainiert wird. Es wechseln sich dabei schnelle Tempointervalle mit Übungen zum Muskelaufbau ab.

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

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, Randi und unseren anderen Lehrkräften. Eine tänzerische Ausbildung scheint auch für ZUMBA von Vorteil zu sein.

weitere Kurse, Infos und Kursbeschreibungen: www.tsg-giessen.de



Eversports-App