

**FITNESS- UND GESUNDHEIT**

Dienstag:	20.00 - 21.00	Julia	<b><u>BALLET-FITNESS</u></b> ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim+Online
Montag	18.00 - 19.00	Denise	<b><u>BANDS-FIT / MINI-BANDS-WORKOUT</u></b> ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim
Dienstag:	17.30 - 18.30	Janika	<b><u>BAUCH-BEINE-PO / BBP</u></b> ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim+Online
Sonntag:	17.00 - 17.45	Randi	<b><u>BODYWEIGHT TRAINING</u></b> ab ca. 14 Jahre	Vereinsheim+Onlinekurs
Donnerstag:	19.00 - 20.00	Randi	<b><u>BOOTCAMP (*NEU *NEU *NEU)</u></b> Small Group, ab ca. 15 Jahre	Vereinsheim
Dienstag:	18.30 - 19.30	Ali	<b><u>CARDIO-KICKBOXEN</u></b> ab ca. 13 Jahre	Vereinsheim
Montag	19.00 - 20.00	Denise	<b><u>DANCE-FITNESS</u></b> ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim
Dienstag:	18.30 - 19.30	Denise	<b><u>FASZIENTRAINING</u></b> ab ca. 16 Jahre	Onlinekurs
Dienstag:	18.00 - 19.00	Sandra	<b><u>FIGHTER FITNESS</u></b> ab ca. 13 Jahre	Studio I
Sonntag:	19.00 - 20.30	Ali	<b><u>FITNESSBOXEN</u></b> ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim
Freitag:	18.00 - 19.00	Nina	<b><u>INTERVALLTRAINING</u></b> ab ca. 13 Jahre	Onlinekurs
Mittwoch	20.00 - 21.30	Denise	<b><u>JUMPING</u></b> ab ca. 14 Jahren	Turnhalle WSO
Mittwoch	18.30 - 19.30	Denise	<b><u>KETTLEBELL</u></b> ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Freitag:	19.30 - 20.30	Juliane/Lisa Emely	<b><u>MEDITATION</u></b> ab ca. 16 Jahre	Vereinsheim
Dienstag:	18.30 - 19.30	Alina	<b><u>PILATES</u></b> ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim+Online
Montag:	19.00 - 20.00	Janika	<b><u>POWER AEROBIC</u></b> ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim
Dienstag:	19.45 - 20.45	Alina	<b><u>STRETCHING</u></b> ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim+Online
Freitag:	19.15 - 20.30	Jane	ab ca. 16 Jahren	Polestudio+Online
Samstag:	10.00 - 11.15	Jane	ab ca. 16 Jahren	Polestudio+Online
Montag:	19.30 - 20.30	Dana	<b><u>STRONG nation™</u></b> ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim
Donnerstag:	17.30 - 18.30	Randi	ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim
Mittwoch:	19.00 - 20.00	Vanessa	<b><u>TABATA</u></b> ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim
Donnerstag:	19.30 - 20.30	Janika	ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim+Online
Donnerstag:	19.45 - 21.00	Celina/Alice	<b><u>TWERXOUT</u></b> ab ca. 16 Jahre	Vereinsheim
Montag:	20.15 - 21.45	Salar	<b><u>YOGA</u></b> Yoga-Rückenschule	Vereinsheim
Dienstag:	10.00 - 11.15	Juliane/Onur	Good Morning Yoga	Vereinsheim+Online
Mittwoch:	20.15 - 21.45	Salar	Yoga-Ashtanga	Vereinsheim
Donnerstag:	10.00 - 11.15	Juliane/Onur	Good Morning Yoga	Vereinsheim+Online
Freitag:	18.00 - 19.30	Lisa Emely	Yin&Yang Yoga	Vereinsheim
Samstag:	10.00 - 11.00	Franziska	Hatha Yoga	Vereinsheim
<b><u>ZUMBA JAM SESSION / ZUMBA KIDS / ZUMBA KIDS JUNIOR *NEU *NEU *NEU!!!!</u></b>				
Weitere Zumba-Angebote unter <a href="http://www.tsg-giessen.de">www.tsg-giessen.de</a> -> Angebote -> Zumba				
Donnerstag:	19.30 - 20.30	Iryna	ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim
Freitag:	16.30 - 17.30	Iryna	Kids Junior von ca. 4-6 Jahren	Vereinsheim
Freitag:	17.30 - 18.30	Iryna	Kids von ca. 7-12 Jahren	Vereinsheim
Freitag:	19.30 - 20.30	Julia	ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim
Samstag:	10.15 - 11.15	Iryna/Randi	ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim
Samstag:	11.15-12.15	Iryna/Randi	Zumba Jam Session, jeden 1. Und 3. Samstag im Monat	Vereinsheim
Sonntag:	18.00 - 19.00	Randi	ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim

# KAMPFSPORT UND PARKOUR

## CAPOEIRA

Montag:	19.00 - 21.00	Patrik	ab ca. 14 Jahre	Wieseck FES Pausen-/Partyraum
Donnerstag:	17.15 - 18.30	Marieke/Max	Kids von ca. 6-14 Jahren	Wieseck FES Pausen-/Partyraum
Donnerstag:	19.00 - 21.00	Patrik	ab ca. 14 Jahre	Wieseck FES Pausen-/Partyraum

## JUDO

Montag:	16.30 - 18.00	Karina/Jana	Kids, Anfänger (ca. 4-12 J.)	Studio I
Montag:	18.00 - 20.00	Oleg	Kids&Youth, Fortgeschrittene (ab ca. 12 J.)	Georg-Büchner-Schule (GBS)
Dienstag:	18.00 - 19.30	Oleg	Kids (ca. 4-12 J.) & Anfänger ab 8. Kyu & Fortgesch.	Georg-Büchner-Schule (GBS)
Dienstag:	19.30 - 21.30	Oleg	Kids&Youth (ab ca. 12 J.) & Erwachsene & Wettkampf	Georg-Büchner-Schule (GBS)
Mittwoch:	16.30 - 18.00	Oleg	Kids (ca. 4-12 J.) & Anfänger ab 8. Kyu & Fortgesch.	Georg-Büchner-Schule (GBS)
Mittwoch:	18.00 - 20.00	Oleg	Kids&Youth, Fortgeschrittene (ab ca. 12 J.)	Georg-Büchner-Schule (GBS)
Freitag:	17.00 - 19.00	Oleg	Kids&Youth, Fortgeschrittene (ab ca. 12 J.)	Georg-Büchner-Schule (GBS)

## K1 / BOXEN / THAIBOXEN (Fitness)

Freitag:	18.30 - 20.30	Ali	Jugend ab ca.12 J.+ Adults, Beginner / Thai Boxen/Boxen (Fitness)	Studio I
Sonntag:	17.00 - 19.00	Ali	jedes Alter / Thai Boxen/Boxen (Fitness)	Vereinsheim

## KRAV MAGA

Dienstag:	19.30 - 21.00	Jan-Erik	ab ca. 13 Jahre + Adults	Studio I
-----------	---------------	----------	--------------------------	----------

## KICKBOXEN - HKBV/WAKO (einziger vom DOSB anerkannter Verband!)

Montag:	18.00 - 19.30	Stephan	Basics (ab ca. 12 J.)	Studio I
Montag:	19.30 - 21.30	Stephan	Fortgeschrittene	Studio I
Mittwoch:	19.30 - 21.30	Stephan	Fortgeschrittene/Wettkampftraining	Studio I
Donnerstag:	19.30 - 21.00	Stephan	Basics (ab ca. 12 J.)	Studio I
Freitag:	16.15 - 17.15	Judith&Sandra	Kids von ca. 7 J. bis 12 J.	Studio I
Freitag:	17.15 - 18.15	Stephan	Jugendliche Fortgeschrittene (ab ca. 12 J. bis 16 J.)	Studio I
Samstag:	10.00 - 12.00	Stephan	Wettkampftraining nach Vereinbarung	Studio I

## KUNG FU

Mittwoch:	16.00 - 17.00	Jan-Erik	Kids ca. 5-8 Jahre	Studio I
Mittwoch:	17.00 - 18.00	Jan-Erik	Jugendliche ab ca. 8 Jahre	Studio I

## MIXED MARTIAL ARTS (MMA)

Mittwoch:	18.00 - 19.30	Jan-Erik	Jugendliche + Adults	Studio I
-----------	---------------	----------	----------------------	----------

## PARKOUR

Mittwoch:	18.30 - 20.00	Jan	jedes Alter, ab ca. 12 J.	Turnhalle WSO
Sonntag:	15.30 - 16.45	Jan + Moritz	Kids, ab ca. 5 J. bis ca. 9 J.	Turnhalle WSO
Sonntag:	16.45 - 18.00	Jan + Moritz	Jugendliche, ab ca. 10 J.	Turnhalle WSO
Sonntag:	18.00 - 19.30	Jan + Niklas	Jugendliche + Erwachsene ab ca. 13 Jahren + Trampolin	Turnhalle WSO

## TAEKWONDO - HTU/DTU (einziger vom DOSB anerkannter Verband!)

Dienstag:	16.30 - 18.00	Jannik	Wettkampftraining	Studio I
Donnerstag:	16.00 - 17.00	Jannik	Kids ab ca. 5 Jahre, Beginner	Studio I
Donnerstag:	17.00 - 18.00	Jannik	Kids ab ca. 5 Jahre, Fortgeschrittene	Studio I
Donnerstag:	18.00 - 19.30	Jannik	ab ca. 12 Jahre + Adults, alle Level	Studio I
Samstag:	12.00 - 14.00	Jannik	Training nach Vereinbarung	Studio I
Sonntag:	16.00 - 17.00	Jannik	Kids ab ca. 5 Jahre Beginner	Studio I
Sonntag:	17.00 - 18.00	Jannik	Kids ab ca. 5 Jahre Fortgeschrittene	Studio I
Sonntag:	18.00 - 19.30	Jannik	ab ca. 12 Jahre + Adults alle Level	Studio I

**WIR HABEN UNSER KAMPFSPORT-, FITNESS- und GESUNDHEITSKURS- ANGEBOT ERHEBLICH AUSGEWEITET  
BEACHTET BITTE DIE ANKÜNDIGUNGEN: [WWW.TSG-GIESSEN.DE](http://www.tsg-giessen.de)**

Für die **GESUNDHEITS-, FITNESS- + SONDERKURSE** gelten besondere Teilnahmebedingungen!  
ZWEI Schnupperstunden sind kostenlos (nicht zwei pro Kurs!!!), danach ist eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich oder  
alternativ kann eine 10er-Karte für € 70 (Polesport/Hoop/Silk) € 110 über deinen Eversports-Account online erworben werden.  
Kursbeschreibungen, Zeiten und Infos: [www.tsg-giessen.de](http://www.tsg-giessen.de)

## LEHRKRÄFTE / TRAINER

*Jede Schule ist so gut wie ihre Lehrer! Unsere Lehrkräfte und Trainer sind absolute Fachleute ihrer Sparten und Begriffe in der Szene!  
ALLE Kurse werden betreut! LERNT SIE KENNEN - SCHNUPPERT MAL!* (Homepage -> Startseite -> Über uns -> Unser Team)

## UNTERRICHTS- + TRAININGSORTE (Karte + Wegbeschreibungen siehe Homepage/Unterrichtsorte)

**VEREINSHEIM** der TSG Blau-Gold Gießen: An der Hessenhalle 1-3, 35398 Gießen (neben "Denn's Biomarkt", über "Müller's Waschpark")

**STUDIO I:** Kampfsportcenter der TSG: Steinstraße 81 (Fetzer-Gebäude), 35390 Gießen (Eingang im Hof)

**POLE-STUDIO:** Marburger Straße 13 (Eingang neben Turgut-Markt) – 330qm, 2 Unterrichtsräume, 20 Pole/Stangen, Hoop/Ringe ( Parkmöglichkeit für beide Studios auf dem Hof des Fetzer-Gebäudes, Steinstraße 81)

**TURNHALLE WSO:** (Wirtschaftsschule am Oswaldgarten):Georg-Schlosser-Straße 20, 35390 Gießen (Ecke Einfahrt Parkhaus Neustädter Tor / gegenüber Feuerwehr)

**WIESECK FES:** Gymnastik-/Partyraum der Friedrich-Ebert-Schule, Haus C, Am Eichelbaum 69, 35396 Gießen-Wieseck

**TURNHALLE LUS:** (Ludwig-Uhland-Schule), Aulweg 120 / Eingang Paul-Meimberg-Straße, 35392 Gießen

**TURNHALLE GBS:** (Georg-Büchner-Schule), Egerländer Str. 5, 35396 Gießen

**TURNHALLE PFINGSTWEIDE:** Sportfeld 27, 35398 Gießen / Klein-Linden

**POST-Anschrift (kein Unterricht, keine Besuche, Verwaltung, nur Briefe): TSG Blau-Gold Gießen, Bernhard Zirkler, Goethestraße 10, 35390 Gießen  
Bitte beachten: Einschreibe-Briefe und Briefe die an die Unterrichtsorte adressiert sind, werden nicht zugestellt!**

TSG-Hotline: 0157 31353741 (Christina Bischoff-Moos, Geschäftsführung)

E-Mail: [tsg-giessen@gmx.de](mailto:tsg-giessen@gmx.de)

Über 1000 Boys + Girls tanzen, turnen und kämpfen bei uns in über 170 Kursen, die großen Schwestern machen sich fit mit POLE-DANCE + TWERXOUT und die Muttis tanzen ZUMBA und machen FITNESS und YOGA – das könnt ihr auch! Kommt einfach vorbei und probiert es aus! Einfach zu den infrage kommenden Kursen zum Schnuppern kommen, unverbindlich und kostenfrei (außer Pole-Dance und Aerial Hoop)  
Unterricht: wöchentlich (in den Schulferien und an Feiertagen eingeschränkt)

(Als Mitglied keine Beschränkung auf einen bestimmten Kurs, gilt auch für Sonderkurse und Pole-Dance !!!)

mit viel Spaß für wenig Geld (Beitrag nur € 25,- im Monat, egal wo und wie oft ihr in der Woche teilnehmt)

fast jeden Tag, und wenn Du Lust hast: Auftritte, Turniere und Battles möglich -bei uns seid ihr richtig und wichtig!

**Als Mitglied können ALLE infrage kommenden Kurse ohne Zusatzkosten belegt werden!**



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



Eversports-App