

FITNESS- UND GESUNDHEIT

Dienstag:	20.00 - 21.00	Julia	<u>BALLET-FITNESS</u> ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim+Online
Montag	18.00 - 19.00	Denise	<u>BANDS-FIT / MINI-BANDS-WORKOUT</u> ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim
Sonntag:	17.00 - 17.45	Randi	<u>BODYWEIGHT TRAINING</u> ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim+Online
Donnerstag:	18.45 – 19.45	Randi	<u>BOOTCAMP</u> Small Group, ab ca. 15 Jahren	Vereinsheim
Dienstag:	18.30 - 19.30	Ali	<u>CARDIO-KICKBOXEN</u> ab ca. 13 Jahren	Vereinsheim
Montag	19.00 - 20.00	Denise	<u>DANCE-FITNESS</u> ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim
Dienstag:	18.30 - 19.30	Denise	<u>FASZIEN TRAINING</u> ab ca. 16 Jahren	Onlinekurs
Sonntag:	19.00 - 20.30	Ali	<u>FITNESSBOXEN</u> ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim
Freitag:	18.00 - 19.00	Nina	<u>INTERVALLTRAINING</u> ab ca. 13 Jahren	Onlinekurs
Mittwoch	20.00 - 21.30	Denise	<u>JUMPING</u> ab ca. 14 Jahren	Turnhalle WSO
Mittwoch	18.30 - 19.30	Denise	<u>KETTLEBELL</u> ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Samstag	11.00 - 12.00	Anja	<u>KOORDINATION & ENTSPANNUNG FÜR KIDS *NEU *NEU *NEU</u> von ca. 6-12 Jahren	Vereinsheim
Montags:	10.00 - 11.00	Paoyi	<u>MEDITATION</u> ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim+Online
Freitag:	19.30 - 20.30	Juliane/Lisa Emely	ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim+Online
Dienstag:	18.30 - 19.30	Alina	<u>PILATES</u> ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim+Online
Montag:	11.00 - 12.15	Paoyi	<u>QI GONG</u> Beginner, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim+Online
Mittwoch:	16.45 - 18.00	Paoyi	Beginner, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Mittwochs:	17:15 – 18:30	Lisa Emely	<u>RÜCKENFIT</u> ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Dienstag:	19.45 - 20.45	Alina	<u>STRETCHING</u> ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim+Online
Samstag:	13.00 - 14.30	Jane	ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim+Online
Montag:	19.30 - 20.30	Dana	<u>STRONG nation™</u> ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim
Donnerstag:	17.30 - 18.30	Randi	ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim
Mittwoch:	19.00 - 20.00	Vanessa	<u>TABATA</u> ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim
Sonntag:	10.30 - 12.00	Paoyi	<u>TAICHI CHUAN</u> ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim+Online
Donnerstag:	19.45 - 21.00	Alice	<u>TWERXOUT</u> ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Montag:	20.15 - 21.45	Salar	<u>YOGA</u> Yoga-Rückenschule	Vereinsheim
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	Juliane/Lisa Emely	Yin&Yang Yoga	Vereinsheim+Online
Samstag:	09.00 - 10.15	Franziska	Hatha Yoga	Vereinsheim
Sonntag:	09.00-10.30	Paoyi	Chakra-Yoga – Auf den Spuren deiner Energiezentren	Vereinsheim+Online
Sonntag:	18.00 - 19.30	Lisa Emely	Power Yoga	Vereinsheim
<u>ZUMBA JAM SESSION / ZUMBA KIDS / ZUMBA KIDS JUNIOR</u>				
Weitere Zumba-Angebote unter www.tsg-giessen.de -> Angebote -> Zumba				
Donnerstag:	19.30 - 20.30	Iryna	ab ca. 12 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 Jahren	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 Jahren	Wieseck FES Pausen-/Partyraum
JUDO				
Montag:	16.30 - 18.00	Karina/Jana	Kids, Anfänger, ab ca. 6-12 Jahren	Kampfsportcenter
Montag:	18.00 - 20.00	Oleg	Kids&Youth, Fortgeschrittene, ab ca. 12 Jahren	Georg-Büchner-Schule (GBS)
Dienstag:	18.00 - 19.30	Oleg	Kids Fortgeschritten (ca. 6-12 J.), Anfänger ab 8. Kyu	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 Fortgeschritten (ca. 6-12 J.), Anfänger ab 8. Kyu	Georg-Büchner-Schule (GBS)
Mittwoch:	18.00 - 20.00	Oleg	Kids&Youth, Fortgeschrittene, ab ca. 12 Jahren	Georg-Büchner-Schule (GBS)
Donnerstag:	17.00 - 18.30	Oleg	Kids Fortgeschritten (ca. 6-12 J.), Anfänger ab 8. Kyu	Bewegungsraum Sophie-Scholl
Donnerstag:	18.30 - 21.00	Oleg	Kids&Youth, Fortgeschrittene, ab ca. 12 Jahren	Bewegungsraum Sophie-Scholl
Freitag:	17.00 - 19.00	Oleg	Kids&Youth, Fortgeschrittene, ab ca. 12 Jahren	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)	Kampfsportcenter
Sonntag:	17.00 - 19.00	Ali	jedes Alter / Thai Boxen/Boxen (Fitness)	Vereinsheim
KAMPFKUNST SPEZIALTRAININGS				
Samstag:	14.30 - 16.30	Jan-Erik	nach Vereinbarung / jeden 1. Samstag im Monat	Kampfsportcenter
Sonntag:	09.30 - 10.30	Jan-Erik	Kampfkunst-Ergänzungstraining (ab ca. 16 J.)	Kampfsportcenter
KRAV MAGA				
Dienstag:	19.30 - 21.00	Jan-Erik	ab ca. 18 Jahren + Adults	Kampfsportcenter
KICKBOXEN - HKBV/WAKO (einzigster vom DOSB anerkannter Verband!)				
Montag:	18.00 - 19.30	Stephan	Basics, ab ca. 12 Jahren	Kampfsportcenter
Montag:	19.30 - 21.30	Stephan	Fortgeschrittene	Kampfsportcenter
Mittwoch:	19.30 - 21.30	Stephan	Fortgeschrittene/Wettkampfttraining	Kampfsportcenter
Donnerstag:	19.30 - 21.00	Stephan	Basics, ab ca. 12 Jahren	Kampfsportcenter
Freitag:	16.15 - 17.15	Judith&Sandra	Kids von ca. 7 bis 12 Jahren	Kampfsportcenter
Freitag:	17.15 - 18.15	Stephan	Jugendliche Fortgeschrittene, (ab ca. 12 bis 16 Jahren)	Kampfsportcenter
Samstag:	10.00 - 12.00	Stephan	Wettkampfttraining nach Vereinbarung	Kampfsportcenter
KUNG FU				
Mittwoch:	16.00 - 17.00	Jan-Erik	Kids ca. 5-8 Jahren	Kampfsportcenter
Mittwoch:	17.00 - 18.00	Jan-Erik	Youth ab ca. 8 Jahren	Kampfsportcenter
Sonntag:	10.30 - 12.00	Jan-Erik	Youth ab ca. 8 Jahren , Fortgeschrittene	Kampfsportcenter
MIXED MARTIAL ARTS (MMA)				
Mittwoch:	18.00 - 19.30	Jan-Erik	ab ca. 16 Jahren	Kampfsportcenter
PARKOUR				
Mittwoch:	18.30 - 20.00	Jan	jedes Alter, ab ca. 12 Jahren	Turnhalle WSO
Sonntag:	15.30 - 16.45	Jan + Moritz	Kids, ab ca. 5 bis ca. 9 Jahren	Turnhalle WSO
Sonntag:	16.45 - 18.00	Jan + Moritz	Jugendliche, ab ca. 10 Jahren	Turnhalle WSO
Sonntag:	18.00 - 19.30	Jan + Niklas	Jugendliche + Erwachsene ab ca. 13 Jahren + Trampolin	Turnhalle WSO
TAEKWONDO - HTU/DTU (einzigster vom DOSB anerkannter Verband!)				
Dienstag:	16.30 - 17.30	Jannik	Taekwondo Defense, ab ca. 12 Jahren	Kampfsportcenter
Dienstag:	17.30 - 19.00	Jannik	Wettkampfttraining	Kampfsportcenter
Donnerstag:	16.00 - 17.00	Jannik	Kids ab ca. 5 Jahren, Beginner	Kampfsportcenter
Donnerstag:	17.00 - 18.00	Jannik	Kids ab ca. 5 Jahren, Fortgeschrittene	Kampfsportcenter
Donnerstag:	18.00 - 19.30	Jannik	ab ca. 12 Jahren+ Adults, alle Level	Kampfsportcenter
Samstag:	12.00 - 14.00	Jannik	Training nach Vereinbarung	Kampfsportcenter
Sonntag:	16.00 - 17.00	Jannik	Kids ab ca. 5 Jahren, Beginner	Kampfsportcenter
Sonntag:	17.00 - 18.00	Jannik	Kids ab ca. 5 Jahren, Fortgeschrittene	Kampfsportcenter
Sonntag:	18.00 - 19.30	Jannik	ab ca. 12 Jahren + Adults alle Level	Kampfsportcenter

**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 (Fitness/Sonderkurse) oder € 110 (Polesport/Hoop/Silk/Hammock) über deinen Eversports-Account online erworben werden.
Kursbeschreibungen, Zeiten und Infos: 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")
KAMPFSPORTCENTER (STUDIO I): 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
TURNHALLE WSO: (Wirtschaftsschule am Oswaldsgarten):Georg-Schlosser-Straße 20, 35390 Gießen (Ecke Einfahrt Parkhaus Neustädter Tor / gegenüber Feuerwehr)
WIESECK FES: Gymnastik-/Partyraum und Turnhalle 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
BEWEGUNGSRaum Sophie-Scholl-Schule: Grünberger Straße 222, 35394 Gießen
SPORT-POINT, COURT 4: Siemensstraße 10, 35394 Gießen

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

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, Aerial Hoop, Aerial Silk und Aerial Hammock)
 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!