

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
Dienstag	17.30 - 18.30	Benjamin	<u>BAUCH-BEINE-PO / BBP</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
Samstag:	10.00 – 11.15	Christina	<u>BUNGEE SUPER FLY® *NEU *NEU *NEU</u> Workout, ab ca. 16 Jahren Schnupperkurs, ab ca. 16 Jahren Tabata, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Samstag:	11.15 – 12.30	Christina		Vereinsheim
Sonntag:	19.45 – 21.00	Christina		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>INTERVALL TRAINING</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</u> von ca. 6-12 Jahren	Vereinsheim
Montags:	10.00 - 11.00	Paoyi	<u>MEDITATION</u> ab ca. 16 Jahren ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim+Online
Freitag:	18.30 - 19.30	Juliane		Vereinsheim+Online
Dienstag:	18.30 - 19.45	Alina	<u>PILATES/PILATES FLOW</u> Pilates ab ca. 16 Jahren Pilates Flow ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim+Online
Dienstag:	19.45 - 21.00	Alina		Vereinsheim+Online
Montag:	11.00 - 12.15	Paoyi	<u>QI GONG</u> Beginner, ab ca. 16 Jahren Beginner, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim+Online
Mittwoch:	16.45 - 18.00	Paoyi		Vereinsheim
Mittwochs:	17:15 – 18:30	Lisa Emely	<u>RÜCKENFIT</u> ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Freitag:	19.00 – 20.15	Jane	<u>STRETCHING</u> ab ca. 16 Jahren ab ca. 16 Jahren	Pole-Studio+Online
Samstag:	12.45 - 14.00	Jane		Pole-Studio+Online
Montag:	19.30 - 20.30	Dana	<u>STRONG nation™</u> ab ca. 12 Jahren ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim
Donnerstag:	17.30 - 18.30	Randi		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
Dienstag:	17.15 - 18.30	Alice	<u>TWERXOUT</u> ab ca. 16 Jahren *NEU *NEU *NEU ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Donnerstag:	19.45 - 21.00	Alice		Vereinsheim
Montag:	20.15 - 21.45	Salar	<u>YOGA</u> Rückenschule mit Yoga-Elementen (ab ca. 16 J.) Ashtanga Yoga (ab ca. 16 J.) Good Morning Yoga Power Yoga Yin&Yang Yoga Hatha Yoga Chakra-Yoga – Auf den Spuren deiner Energiezentren	Vereinsheim
Mittwoch:	20.15 - 21.45	Salar		Vereinsheim
Donnerstag:	10.00 - 11.15	Juliane		Vereinsheim+Online
Freitag:	11.00 - 12.30	Lisa Emely		Vereinsheim
Freitag:	17.00 - 18.30	Juliane		Vereinsheim+Online
Samstag:	09.00 - 10.15	Franziska		Vereinsheim
Sonntag:	09.00-10.30	Paoyi		Vereinsheim+Online
Donnerstag:	19.30 - 20.30	Iryna		<u>ZUMBA® / ZUMBA® JAM SESSION / ZUMBA® KIDS</u> Weitere Zumba-Angebote unter www.tsg-giessen.de -> Angebote -> Zumba
Freitag:	17.30 - 18.30	Iryna	Vereinsheim	
Freitag:	19.30 - 20.30	Julia	Vereinsheim	
Samstag:	10.15 - 11.15	Iryna/Randi	Vereinsheim	
Samstag:	11.15-12.15	Iryna/Randi	Vereinsheim	
Sonntag:	18.00 - 19.00	Randi	Vereinsheim	

KAMPFSPORT UND PARKOUR

<u>CAPOEIRA</u>			
Montag:	19.00 - 21.00	Patrik	ab ca. 14 Jahren
Donnerstag:	17.15 - 18.30	Marieke	Kids von ca. 6-14 Jahren
Donnerstag:	19.00 - 21.00	Patrik	ab ca. 14 Jahren
<u>JUDO</u>			
Montag:	16.30 - 18.00	Karina/Jana	Kids, Anfänger, ab ca. 6-12 Jahren
Montag:	18.00 - 20.00	Oleg	Kids&Youth, Fortgeschrittene, ab ca. 12 Jahren
Dienstag:	18.00 - 19.30	Aylin+Iana+Evelin	Anfänger ab dem 8. Kyu (ca. 6-12 J.)
Dienstag:	18.00 - 19.30	Oleg	Kids Fortgeschritten (ca. 6-12 J.)
Dienstag:	19.30 - 21.30	Oleg	Kids&Youth (ab ca. 12 J.) & Erwachsene & Wettkampf
Mittwoch:	16.30 - 18.00	Aylin+Iana+Evelin	Anfänger ab dem 8. Kyu (ca. 6-12 J.)
Mittwoch:	16.30 - 18.00	Oleg	Kids Fortgeschritten (ca. 6-12 J.)
Mittwoch:	18.00 - 20.00	Oleg	Kids&Youth, Fortgeschrittene, ab ca. 12 Jahren
Donnerstag:	17.00 - 18.30	Oleg	Kids Fortgeschritten (ca. 6-12 J.), Anfänger ab 8. Kyu
Donnerstag:	18.30 - 21.00	Oleg	Kids&Youth, Fortgeschrittene, ab ca. 12 Jahren
Freitag:	17.00 - 19.00	Oleg	Kids&Youth, Fortgeschrittene, ab ca. 12 Jahren
<u>K1 / BOXEN / THAIBOXEN (Fitness)</u>			
Freitag:	18.30 - 20.30	Ali	Jugend ab ca.12 J.+ Adults, Beginner / Thai Boxen/Boxen (Fitness)
Sonntag:	17.00 - 19.00	Ali	jedes Alter / Thai Boxen/Boxen (Fitness)
<u>KAMPFKUNST SPEZIALTRAININGS</u>			
Samstag:	14.30 - 16.30	Jan-Erik	nach Vereinbarung / jedes 1. Samstag im Monat
Sonntag:	09.30 - 10.30	Jan-Erik	Kampfkunst-Ergänzungstraining (ab ca. 16 J.)
<u>KRAV MAGA</u>			
Dienstag:	19.30 - 21.00	Jan-Erik	ab ca. 18 Jahren + Adults
<u>KICKBOXEN - HKBV/WAKO (einziger vom DOSB anerkannter Verband!)</u>			
Montag:	18.00 - 19.30	Stephan	Basics, ab ca. 12 Jahren
Montag:	19.30 - 21.30	Stephan	Fortgeschrittene
Mittwoch:	19.30 - 21.30	Stephan	Fortgeschrittene/Wettkampfttraining
Donnerstag:	19.30 - 21.00	Stephan	Basics, ab ca. 12 Jahren
Freitag:	16.15 - 17.15	Judith&Sandra	Kids von ca. 7 bis 12 Jahren
Freitag:	17.15 - 18.15	Stephan	Jugendliche Fortgeschrittene, (ab ca. 12 bis 16 Jahren)
Samstag:	10.00 - 12.00	Stephan	Wettkampfttraining nach Vereinbarung
<u>KUNG FU</u>			
Mittwoch:	16.00 - 17.00	Jan-Erik	Kids ca. 5-8 Jahren
Mittwoch:	17.00 - 18.00	Jan-Erik	Youth ab ca. 8 Jahren
Sonntag:	10.30 - 12.00	Jan-Erik	Youth ab ca. 8 Jahren , Fortgeschrittene
<u>MIXED MARTIAL ARTS (MMA)</u>			
Mittwoch:	18.00 - 19.30	Jan-Erik	ab ca. 16 Jahren
<u>PARKOUR</u>			
Mittwoch:	18.30 - 20.00	Jan	jedes Alter, ab ca. 12 Jahren
Sonntag:	15.30 - 16.45	Jan + Moritz	Kids, ab ca. 5 bis ca. 9 Jahren
Sonntag:	16.45 - 18.00	Jan + Moritz	Jugendliche, ab ca. 10 Jahren
Sonntag:	18.00 - 19.30	Jan + Niklas	Jugendliche + Erwachsene ab ca. 13 Jahren + Trampolin
<u>TAEKWONDO - HTU/DTU (einziger vom DOSB anerkannter Verband!)</u>			
Dienstag:	16.30 - 17.30	Jannik	Taekwondo Defense, ab ca. 12 Jahren
Dienstag:	17.30 - 19.00	Jannik	Wettkampfttraining
Donnerstag:	16.00 - 17.00	Jannik	Kids ab ca. 5 Jahren, Beginner
Donnerstag:	17.00 - 18.00	Jannik	Kids ab ca. 5 Jahren, Fortgeschrittene
Donnerstag:	18.00 - 19.30	Jannik	ab ca. 12 Jahren+ Adults, alle Level
Samstag:	12.00 - 14.00	Jannik	Training nach Vereinbarung
Sonntag:	16.00 - 17.00	Jannik	Kids ab ca. 5 Jahren, Beginner
Sonntag:	17.00 - 18.00	Jannik	Kids ab ca. 5 Jahren, Fortgeschrittene
Sonntag:	18.00 - 19.30	Jannik	ab ca. 12 Jahren + Adults alle Level

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 Oswaldgarten): Georg-Schlosser-Straße 20, 35390 Giessen (Ecke Einf. Parkhaus Neustädter Tor / 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
MARTIN-BUBER-SCHULE: Brahmstraße 11 (Zufahrt zur Turnhalle), 35392 Giessen
BEWEGUNGSATELIER HERBORN: Kaiserstraße 1 (Eingang: Dr.-Siegfried-Straße), 35745 Herborn

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 1500 Boys + Girls tanzen, turnen und kämpfen bei uns in über 240 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 Mitglieder können ALLE infrage kommenden Kurse ohne Zusatzkosten belegt werden!