

**FITNESS- UND GESUNDHEIT**

Dienstag:	20.00 - 21.00	Julia	<b><u>BALLETT-FITNESS</u></b> ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim+Online
Montag	18.15 - 19.15	Denise	<b><u>BANDS-FIT / MINI-BANDS-WORKOUT</u></b> ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim
Dienstag	17.30 - 18.30	Benjamin	<b><u>BAUCH-BEINE-PO / BBP</u></b> ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim
Sonntag:	17.00 - 17.45	Randi	<b><u>BODYWEIGHT TRAINING</u></b> ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim+Online
Donnerstag:	18.30 – 19.30	Randi	<b><u>BOOTCAMP</u></b> Small Group, ab ca. 15 Jahren	Vereinsheim
Mittwoch:	17.30 - 18.45	Christina	<b><u>BUNGEE SUPER FLY®</u></b> Fancy Mix, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Samstag:	10.00 - 11.15	Christina	Workout, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Samstag:	11.15 - 12.30	Christina	Schnupperkurs, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Sonntag:	19.45 - 21.00	Christina	Tabata, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Dienstag:	18.30 - 19.30	Ali	<b><u>CARDIO-KICKBOXEN</u></b> ab ca. 13 Jahren	Vereinsheim
Montag	19.15 - 20.15	Denise	<b><u>DANCE FITNESS/DANCE TABATA</u></b> Dance Fitness ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim
Dienstag:	18.30 - 19.30	Denise	<b><u>FASZIENTRAINING</u></b> ab ca. 16 Jahren	Onlinekurs
Sonntag:	19.00 - 20.30	Ali	<b><u>FITNESSBOXEN</u></b> ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim
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
Freitags:	10:00 – 11:00	Susanne	<b><u>MAMA WORKOUT</u></b> mit Babybauch	Vereinsheim
Montags:	10.00 - 11.00	Paoyi	<b><u>MEDITATION</u></b> ab ca. 16 Jahren	Online
Freitag:	18.30 - 19.30	Juliane	ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim+Online
Montag:	10.00 - 11.15	Marie	<b><u>PILATES/PILATES FLOW</u></b> Pilates ab ca. 16 Jahren *NEU *NEU *NEU	Vereinsheim+Online
Dienstag:	18.30 - 19.45	Alina	Pilates ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim+Online
Dienstag:	19.45 - 21.00	Alina	Pilates Flow ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim+Online
Donnerstag:	11.00 - 12.00	Friederike	Pilates ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim+Online
Donnerstag:	18.30 - 19.45	Alina	Pilates for Aerialists ab ca. 16 Jahren	Pole-Studio+Online
Montag:	11.00 - 12.15	Paoyi	<b><u>QI GONG</u></b> Beginner, ab ca. 16 Jahren	Online
Mittwochs:	17:15 - 18:30	Lisa Emely	<b><u>RÜCKENFIT</u></b> ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Dienstag:	20.15 - 21.45	Maren	<b><u>STRETCHING</u></b> Stretch&Relax ab ca. 16 Jahren	Pole-Studio+Online
Donnerstag:	17.00 - 18.15	Alina	ab ca. 16 Jahren	Pole-Studio+Online
Freitag:	19.00 - 20.15	Jane	ab ca. 16 Jahren	Pole-Studio+Online
Samstag:	12.45 - 14.00	Jane	ab ca. 16 Jahren	Pole-Studio+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	Randi	<b><u>TABATA</u></b> ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim+Online
Sonntag:	10.30 - 12.00	Paoyi	<b><u>TAICHI CHUAN</u></b> ab ca. 16 Jahren	Online
Dienstag:	17.15 - 18.30	Alice	<b><u>TWERXOUT/TWERKEN</u></b> ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Dienstag:	18.30 - 20.00	Alice	Twerk Choreo, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Donnerstag:	19.45 - 21.00	Alice	ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Montag:	20.15 - 21.45	Salar	<b><u>YOGA</u></b> Rückenschule mit Yoga-Elementen (ab ca. 16 J.)	Vereinsheim
Mittwoch:	20.15 - 21.45	Salar	Ashtanga Yoga (ab ca. 16 J.)	Vereinsheim
Donnerstag:	10.00 - 11.15	Onur	Good Morning Yoga	Vereinsheim+Online
Freitag:	17.00 - 18.30	Juliane	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	Online
Donnerstag:	19.30 - 20.30	Iryna	<b><u>ZUMBA® / ZUMBA® JAM SESSION / ZUMBA® KIDS</u></b> ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim
Freitag:	16.30 - 17.30	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	Jam Session, jeden 1. Und 3. Samstag im Monat	Vereinsheim
Sonntag:	18.00 - 19.00	Randi	ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim

# KAMPFSPORT UND PARKOUR

<u>CAPOEIRA</u>			
Montag:	17.15 - 18.30	Marieke	Kids von ca. 6-14 Jahren
Montag:	18.30 - 20.00	Patrik	ab ca. 14 Jahren
Donnerstag:	18.30 - 20.00	Patrik	ab ca. 14 Jahren
<u>JUDO</u>			
Montag:	16.30 - 17.45	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>KAMPFKUNST SPEZIALTRAININGS</u>			
Samstag:	14.30 - 16.30	Jan-Erik	nach Vereinbarung / jeden 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 (einzigster vom DOSB anerkannter Verband!)</u>			
Montag:	17.00 - 18.00	Judith	Kids von ca. 7 bis 12 Jahren
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/Wettkampfraining
Donnerstag:	19.30 - 21.00	Christopher	Basics, ab ca. 12 Jahren
Freitag:	16.15 - 17.15	Judith	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	Wettkampfraining 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>MIXED MARTIAL ARTS STRIKING</u>			
Freitag:	18.30 - 20.30	Ali	ab ca. 12 J.
Sonntag:	17.00 - 19.00	Ali	ab ca. 12 J.
<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>SELBSTVERTEIDIGUNG/SELF DEFENSE</u>			
Freitag:	18.30 - 20.00	Stephan	ab ca. 16 Jahren
<u>TAEKWONDO - HTU/DTU (einzigster vom DOSB anerkannter Verband!)</u>			
Dienstag:	16.00 - 17.00	Jannik	Taekwondo Defense, ab ca. 12 Jahren
Dienstag:	17.00 - 18.00	Jannik	Taekwondo Demo Team
Dienstag:	18.00 - 19.30	Jannik	Wettkampfraining
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](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")  
**KAMPFSPORTCENTER (STUDIO I):** Steinstraße 81 (Fetzer-Gebäude), 35390 Gießen (Eingang im Hof)  
**POLE-STUDIO:** Marburger Straße 13 (Eingang neben Turgut-Markt)  
**TURNHALLE WSO:** (Wirtschaftsschule am Oswaldsgarten): Georg-Schlosser-Straße 20, 35390 Gießen (Ecke Einf. Parkhaus Neustädter Tor / Feuerwehr)  
**WIESECK FES:** Gymnastik-/Partyraum der Friedrich-Ebert-Schule, Haus C, Am Eichelbaum 69, 35396 Gießen-Wieseck  
**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](mailto:tsg-giessen@gmx.de)

Über 1500 Boys + Girls tanzen, turnen und kämpfen bei uns in über 260 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!**