

FITNESS- UND GESUNDHEIT

<u>TWERXOUT/TWERKEN</u>				
Freitags:	19.00 - 20.00	Alice	ab ca. 16 Jahren	Bewegungsatelier
Freitags:	20.00 - 21.00	Alice	Twerk Choreo, ab ca. 16 Jahren	Bewegungsatelier
<u>ZUMBA®</u>				
Montag:	19.15 - 20.45	Anastasia	ab ca. 12 Jahren	Bewegungsatelier
Mittwoch:	19.00 - 20.30	Anastasia	ab ca. 12 Jahren	Bewegungsatelier
<u>TANZ</u>				
<u>BACHATA</u>				
Mittwochs:	18.00 - 19.00	Laura P.	Ladystyling (ab 16 J.)	Bewegungsatelier
<u>BALLETT / BALLETTSCHULE</u>				
Donnerstag:	15.15 - 16.00	Sophia	Kids&Youth, ca. 5-12 Jahre	Bewegungsatelier
<u>CONTEMPORARY / LYRICAL JAZZ</u>				
Donnerstag:	16.00 - 16.45	Sophia	Kids&Youth, ca. 5-11 Jahre	Bewegungsatelier
Donnerstag:	16.45 - 18.15	Sophia	Contemporary All Level (ab ca. 12 J.)	Bewegungsatelier
Freitag:	16.00 - 17.30	Sophia	Lyrical Heels (ab ca. 16 J.)	Bewegungsatelier
<u>DANCEHALL</u>				
Montags:	18.00 - 19.15	Anastasia	ab 14 J.) *NEU	Bewegungsatelier
<u>FEMALE DANCE</u>				
Freitag:	17.30 - 19.00	Anna D.	All Level, ab ca. 18 Jahre *NEU	Bewegungsatelier
<u>HIP-HOP - Urban Dance Styles Open Class & HOUSE-Gruppen</u>				
Mittwoch:	16.00 - 17.00	Laura	Kids (ca. 7-12 J.)	Bewegungsatelier
Mittwoch:	17.00 - 18.00	Laura	Teens&Adults (ab ca. 12 J.)	Bewegungsatelier
<u> kreativer KINDERTANZ</u>				
Mittwoch:	15.00 - 16.00	Laura	ca. 3 - 6 Jahre	Bewegungsatelier
<u>SHOWTANZTEAM „Kolibri“ (HERBORN)</u>				
Montag:	16.00 - 17.30	Varvara	„Phönixe“ ab 13 Jahren	Bewegungsatelier
Dienstag:	14.30 - 15.30	Varvara	„Kolibri“ von 5-7 Jahren	Bewegungsatelier
Freitag:	14.30 - 15.30	Varvara	„Charitas“ von 8-12 Jahren	Bewegungsatelier

ONLINEKURSE

ONLINEKURSE

Einfach mit dem Handy scannen und du gelangst zu unseren Onlinekursen



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

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:** Steinstraße 81 (Fetzer-Gebäude), 35390 Giessen (Eingang im Hof)
- POLE-STUDIO:** Marburger Straße 13 (Eingang neben Turgut-Markt)
- BEWEGUNGSATELIER HERBORN:** Kaiserstraße 1 (Eingang: Dr.-Siegfried-Straße), 35745 Herborn
- BEWEGUNGSRAUM:** (Sophie-Scholl-Schule) Grünberger Straße 222, 35394 Giessen
- SPORT-POINT, COURT 4:** Siemensstraße 10, 35394 Giessen
- TURNHALLE FES:** (Friedrich-Ebert-Schule) 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 MBS:** (Martin-Buber-Schule) Brahmstraße 11 (Zufahrt zur Turnhalle), 35392 Giessen
- TURNHALLE PFINGSTWEIDE:** Sportfeld 27, 35398 Giessen / Klein-Linden
- TURNHALLE WSO:** (Wirtschaftsschule am Oswaldsgarten) Georg-Schlosser-Straße 20, 35390 Giessen (Ecke Einf. Parkhaus Neustädter Tor)

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)

Unterricht: wöchentlich (In den hessischen Schulferien und an Feiertagen haben wir geschlossen.)

(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 Kurse ohne Zusatzkosten belegt werden!