

FITNESS- UND GESUNDHEIT

Dienstag:	20.00 - 21.00	Julia	<u>BALLETT-FITNESS</u> ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim+Online
Montag	18.15 - 19.15	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:	18.30 – 19.30	Randi	<u>BOOTCAMP</u> Small Group, ab ca. 15 Jahren	Vereinsheim
Mittwoch:	17.30 - 18.45	Christina	<u>BUNGEE SUPER FLY®</u> Fancy Mix, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Mittwoch:	18.45 - 20.00	Christina	Schnupperkurs, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Samstag:	10.00 - 11.15	Christina	Workout, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Sonntag:	11.00 - 12.15	Christina	Tabata, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Dienstag:	18.30 - 19.30	Ali	<u>CARDIO-KICKBOXEN</u> ab ca. 13 Jahren	Vereinsheim
Montag	19.15 - 20.15	Denise	<u>DANCE FITNESS</u> Dance Fitness ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim
Dienstag:	18.30 - 19.30	Denise	<u>FASZIENTRAINING</u> ab ca. 16 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
Montags:	10.00 - 11.00	Paoyi	<u>MEDITATION</u> ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim+Online
Dienstags:	10.00 - 11.30	Lea B.	<u>MOVEMENT EXPLORATION *NEU *NEU *NEU ab 01.10.2024</u> ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Freitags:	17.00 - 18.30	Lea B.	ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Montag:	18.30 - 19.45	Alina	<u>PILATES/PILATES FLOW</u> Flow ab ca. 16 Jahren *NEU	Pole-Studio+Online
Dienstag:	18.30 - 19.45	Alina	Pilates ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim+Online
Dienstag:	19.45 - 21.00	Alina	Flow ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim+Online
Mittwoch:	16.00 - 17.00	Mirjeta	Pilates ab ca. 16 Jahren *NEU	Sophie-Scholl-Schule
Donnerstag:	10.00 - 11.00	Friederike	Pilates ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim+Online
Montag:	11.00 - 12.30	Paoyi	<u>QI GONG</u> Beginner, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim+Online
Mittwochs:	17:15 - 18:30	Lisa Emely	<u>RÜCKENFIT</u> ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Freitag:	18.30 - 19.30	David	<u>STEELMACE / SCHWUNGKEULE *NEU *NEU *NEU</u> ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Dienstag:	18.00 - 19.30	Luca	<u>STRETCHING</u> ab ca. 16 Jahren *NEU *NEU *NEU	Online
Freitag:	17.00 - 18.15	Christin	ab ca. 16 Jahren	Pole-Studio+Online
Sonntag:	15.00 – 16.30	Elena	ab ca. 16 Jahren	Pole-Studio+Online
Montag:	19.30 - 20.30	Dana	<u>STRONG nation™</u> ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim
Mittwoch:	17.00 - 18.00	Randi	ab ca. 12 Jahren	Sophie-Scholl-Schule
Donnerstag:	17.30 - 18.30	Randi	ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim
Mittwoch:	19.00 - 20.00	Randi	<u>TABATA</u> ab ca. 14 Jahren	Sophie-Scholl-Schule+Online
Sonntag:	10.30 - 12.00	Paoyi	<u>TAICHI CHUAN</u> ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim+Online
Dienstag:	17.15 - 18.30	Alice	<u>TWERXOUT/TWERKEN</u> TwerXout, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Dienstag:	18.30 - 20.00	Alice	Twerk Choreo Level 1, ab ca. 16 Jahren *NEU	Vereinsheim
Donnerstag:	19.45 - 21.15	Alice	Twerk Choreo Level 2, ab ca. 16 Jahren *NEU	Vereinsheim
Montag:	16.30 - 18.00	Lisa Emely	<u>YOGA</u> Vinyasa Poweryoga (ab ca. 16 J.) *NEU	Vereinsheim
Montag:	20.15 - 21.45	Salar	Rücken Yoga (ab ca. 16 J.)	Vereinsheim
Mittwoch:	20.15 - 21.45	Salar	Ashtanga Vinyasa Yoga (ab ca. 16 J.)	Vereinsheim
Freitag:	17.00 - 18.30	Juliane	Yin&Yang Yoga	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

FITNESS- UND GESUNDHEIT

Mittwoch:	10.00 - 11.00	Anthea	<u>ZUMBA® / ZUMBA® CHOREO SESSION / ZUMBA® Gold / ZUMBA® KIDS</u> ab ca. 12 Jahren *NEU	Vereinsheim
Donnerstag:	19.30 - 20.30	Iryna	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	Choreo 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	Wiesack FES Pausen-/Partyraum
Montag:	18.30 - 20.00	Patrik	ab ca. 14 Jahren	Wiesack FES Pausen-/Partyraum
Donnerstag:	18.30 - 20.00	Patrik	ab ca. 14 Jahren	Wiesack FES Pausen-/Partyraum
<u>JUDO</u>				
Montag:	16.30 - 17.45	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:	16.30 - 18.00	Iana	Kids, Anfänger, ab ca. 6-12 Jahren	Georg-Büchner-Schule (GBS)
Dienstag:	18.00 - 19.30	Oleg	Kids Fortgeschritten (ca. 6-12 J.)	Georg-Büchner-Schule (GBS)
Dienstag:	19.30 - 21.30	Oleg	Kids&Youth (ab ca. 12 J.) & Wettkampf	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	Jana	Kids, Anfänger, ab ca. 6-12 Jahren	Sophie-Scholl-Schule
Donnerstag:	17.00 - 18.30	Oleg	Kids&Youth, Fortgeschrittene, ab ca. 12 Jahren	Sophie-Scholl-Schule
Donnerstag:	18.30 - 21.00	Oleg	Kids&Youth (ab ca. 12 J.) & Wettkampf	Sophie-Scholl-Schule
Freitag:	17.00 - 19.00	Oleg	Kids&Youth (ab ca. 12 J.) & Wettkampf	Georg-Büchner-Schule (GBS)
Sonntag:	10.00 - 11.30	Karina	Kids, Anfänger, ab ca. 6-12 Jahren	Georg-Büchner-Schule (GBS)
Sonntag:	10.00 - 11.30	Oleg	Kids Fortgeschritten (ca. 6-12 J.)	Georg-Büchner-Schule (GBS)
Sonntag:	11.30 - 14.00	Oleg	Kids&Youth (ab ca. 12 J.) & Wettkampf	Georg-Büchner-Schule (GBS)
<u>KRAV MAGA</u>				
Dienstag:	19.30 - 21.00	Jan-Erik	ab ca. 18 Jahren + Adults	Kampfsportcenter
<u>KICKBOXEN - HKBV/WAKO (einzigster vom DOSB anerkannter Verband!)</u>				
Montag:	17.00 - 18.00	Judith	Kids von ca. 7 bis 12 Jahren	Vereinsheim
Montag:	18.00 - 19.30	Stephan	Basics, ab ca. 12 Jahren	Kampfsportcenter
Montag:	19.30 - 21.00	Stephan	Fortgeschrittene	Kampfsportcenter
Mittwoch:	19.30 - 21.30	Stephan	Fortgeschrittene/Wettkampfttraining	Kampfsportcenter
Donnerstag:	19.30 - 21.00	Christopher	Basics, ab ca. 12 Jahren	Kampfsportcenter
Freitag:	16.15 - 17.15	Judith	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
<u>KUNG FU</u>				
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	Kung Fu / Wing Chun Youth&Adults, ab ca. 8 Jahren	Kampfsportcenter
<u>MIXED MARTIAL ARTS (MMA)</u>				
Mittwoch:	18.00 - 19.30	Jan-Erik	ab ca. 16 Jahren	Kampfsportcenter
<u>MIXED MARTIAL ARTS STRIKING</u>				
Dienstag:	17.45 - 19.45	Ali	Anfänger&Fortgeschrittene, ab ca. 12 J. *NEU	Sophie-Scholl-Schule
Freitag:	18.30 - 20.30	Ali	Anfänger&Fortgeschrittene, ab ca. 12 J.	Vereinsheim
Sonntag:	17.00 - 19.00	Ali	Anfänger&Fortgeschrittene, ab ca. 12 J.	Vereinsheim
<u>PARKOUR</u>				
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
<u>SELBSTVERTEIDIGUNG/SELF DEFENSE</u>				
Freitag:	18.30 - 20.00	Stephan	ab ca. 16 Jahren	Kampfsportcenter
<u>TAEKWONDO - HTU/DTU (einzigster vom DOSB anerkannter Verband!)</u>				
Dienstag:	16.00 - 17.00	Jannik	Taekwondo Defense, ab ca. 7 Jahren	Kampfsportcenter
Dienstag:	17.00 - 18.00	Jannik	Taekwondo Demo Team	Kampfsportcenter
Dienstag:	18.00 - 19.30	Jannik	Wettkampfttraining, ab ca. 7 Jahren	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
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

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.tsq-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-Wiesack

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!