

**FITNESS- UND GESUNDHEIT**

<b><u>AERIAL YOGA / AERIAL STRETCHING / AERIAL AKROBATIK</u></b>				
Montag:	20.30 – 21.45	Christin	Yoga, ab ca. 16 Jahren *NEU	Vereinsheim
Mittwoch:	18.45 – 20.00	Christina	Yoga, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Freitag:	18:15 – 19.30	Tatjana&Alexa	Yoga, ab ca. 16 Jahren *NEU	Vereinsheim
Samstag:	11.15 – 12.30	David	Yoga, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Sonntag:	10.30 – 11.45	Jane	Stretching, ab ca. 16 Jahren *NEU	Vereinsheim
Sonntag:	11.45 – 13.00	Jane	Akrobatik, ab ca. 16 Jahren*NEU	Vereinsheim
<b><u>BALLETT-FITNESS</u></b>				
Sonntag:	19.00 - 20.30	Lotta	Progressing Ballet Technique (PBT), ca. 12 Jahre *NEU	Vereinsheim
Dienstag:	20.00 - 21.00	Julia	ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim+Online
<b><u>BANDS-FIT / MINI-BANDS-WORKOUT</u></b>				
Montag:	18.30 - 19.30	Denise	ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim
<b><u>BAUCH-BEINE-PO / BBP</u></b>				
Dienstag:	17.30 - 18.30	Benjamin	ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim
<b><u>BODYWEIGHT TRAINING</u></b>				
Montag:	17.45 - 18.30	Randi	ab ca. 14 Jahren	Online
<b><u>BOOTCAMP</u></b>				
Donnerstag:	18.30 – 19.30	Randi	Small Group, ab ca. 15 Jahren	Vereinsheim
<b><u>BUNGEE SUPER FLY®</u></b>				
Dienstag:	20.00 - 21.15	Christina	Schnupperkurs, ab ca. 16 Jahren *NEU	Vereinsheim
Mittwoch:	17.30 - 18.45	Christina	ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Freitag:	17.00 - 18.15	Christina	ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Samstag:	10.00 - 11.15	Christina	ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
<b><u>CARDIO-KICKBOXEN</u></b>				
Montag:	17.45 - 18.45	Ali	ab ca. 13 Jahren	Kampfsportcenter „Steinstraße“
<b><u>CIRCL Mobility™</u></b>				
Dienstag:	18.45 - 19.30	Randi	ab ca. 16 Jahren	Sophie-Scholl-Schule
<b><u>DANCE FITNESS</u></b>				
Montag:	19.30 - 20.30	Denise	Dance Fitness ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim
<b><u>FASZIEN TRAINING</u></b>				
Dienstag:	18.30 - 19.30	Denise	ab ca. 16 Jahren	Online
<b><u>FUNCTIONAL FITNESS *NEU</u></b>				
Dienstag:	16.30 - 17.30	Benjamin	ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim
<b><u>JUMPING</u></b>				
Mittwoch:	20.00 - 21.30	Denise	ab ca. 14 Jahren	Turnhalle WSO
<b><u>KETTLEBELL</u></b>				
Mittwoch:	18.30 - 19.30	Denise	ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
<b><u>HOT IRON® / LANGHANTEL TRAINING</u></b>				
Dienstag:	17.30 - 18.45	Randi	ab ca. 16 Jahren	Sophie-Scholl-Schule
<b><u>MEDITATION</u></b>				
Montags:	10.00 - 11.00	Paoyi	ab ca. 16 Jahren	Online
<b><u>MOVEMENT / MOBILITY</u></b>				
Freitags:	17.00 - 18.15	Lea B.	Movement Flow ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
<b><u>PILATES/PILATES FLOW/PILATES MEETS YOGA/AERIAL PILATES</u></b>				
Montag:	10.15 - 11.30	Mirjeta	Pilates ab ca. 16 Jahren *NEU	Vereinsheim
Montag:	11.30 - 12.45	Mirjeta	Pilates meets Yoga ab ca. 16 Jahren *NEU	Vereinsheim
Dienstag:	17.30 - 18.45	Alina	Aerial Pilates ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Dienstag:	18.45 - 20.00	Alina	Flow ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim+Online
Mittwoch:	19.00 - 20.00	Mirjeta	Pilates ab ca. 16 Jahren	Sophie-Scholl-Schule
Donnerstag:	18.45 - 20.00	Alina	Flow ab ca. 16 Jahren *NEU	Pole-Studio+Online
<b><u>QI GONG</u></b>				
Montag:	11.00 - 12.00	Paoyi	Beginner, ab ca. 16 Jahren	Online
<b><u>RÜCKENFIT</u></b>				
Donnerstag:	16:30 - 17:30	David	ab ca. 16 Jahren *NEU	Vereinsheim
<b><u>STEELMACE / SCHWUNGKEULE</u></b>				
Donnerstag:	17.30 - 18.30	David	ab ca. 16 Jahren *NEU	Vereinsheim
<b><u>STRETCHING</u></b>				
Mittwoch:	18.00 - 19.30	Elena	Mobility, Stretch & Relax, ab ca. 16 Jahren *NEU	Online
Donnerstag:	20.00 - 21.15	Christin	ab ca. 16 Jahren	Pole-Studio+Online
Samstag:	13.00 - 14.15	Jane	ab ca. 16 Jahren *NEU	Pole-Studio+Online
Sonntag:	15.00 – 16.30	Elena	Get your Splits, ab ca. 16 Jahren	Pole-Studio+Online
<b><u>STRONG nation™</u></b>				
Montag:	19.30 - 20.30	Dana	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
<b><u>TABATA</u></b>				
Montag:	17.00 - 17.45	Randi	ab ca. 14 Jahren	Online
<b><u>TAICHI CHUAN</u></b>				
Sonntag:	10.00 - 11.00	Paoyi	ab ca. 16 Jahren	Online
<b><u>TWERXOUT/TWERKEN</u></b>				
Dienstag:	17.15 - 18.30	Alice	TwerXout, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Dienstag:	18.30 - 20.00	Alice	Twerk Choreo Level 1, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Donnerstag:	19.45 - 21.15	Alice	Twerk Choreo Level 2, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
<b><u>YOGA</u></b>				
Montag:	09.00 - 10.15	Mirjeta	Orthopädisches Yoga ab ca. 18 Jahren *NEU	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:	09.00-10.00	Paoyi	Chakra-Yoga	Online

## FITNESS- UND GESUNDHEIT

### ZUMBA® / ZUMBA® CHOREO SESSION / ZUMBA® Gold / ZUMBA® KIDS

Montag:	18.30 - 19.30	Iryna	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	Choreo 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:	18.30 - 20.00	Patrik	ab ca. 14 Jahren	Wieseck FES Pausen-/Partyraum
Donnerstag:	17.15 - 18.30	Marieke	Kids von ca. 6-14 Jahren	Wieseck FES Pausen-/Partyraum
Donnerstag:	18.30 - 20.00	Patrik	ab ca. 14 Jahren	Wieseck FES Pausen-/Partyraum

### INOSANTO-KALI / FILIPINO MARTIAL ARTS \*NEU\*NEU\*NEU

Donnerstag:	19.30 - 21.00	Jason	ab ca. 18 Jahren	Kampfsportcenter „Steinstraße“
-------------	---------------	-------	------------------	--------------------------------

### JUDO

Montag:	16.30 - 17.45	Evelin&Iana	Kids, Anfänger, ab ca. 6-12 Jahren	Kampfsportcenter „Steinstraße“
Montag:	18.00 - 20.00	Oleg	Kids&Youth, Fortgeschrittene, ab ca. 12 Jahren	Georg-Büchner-Schule (GBS)
Dienstag:	16.30 - 18.00	Maria	Kids, Anfänger, ab ca. 6-12 Jahren	Georg-Büchner-Schule (GBS)
Dienstag:	18.00 - 19.30	Iana	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/Iana	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)

### KRAV MAGA

Dienstag:	19.30 - 21.00	Jan-Erik	ab ca. 18 Jahren + Adults	Kampfsportcenter „Steinstraße“
-----------	---------------	----------	---------------------------	--------------------------------

### KICKBOXEN - HKBV/WAKO (einziger vom DOSB anerkannter Verband!)

Montag:	17.00 - 18.00	Judith	Kids von ca. 7 bis 12 Jahren	Kampfsportcenter „Stolzenmorgen“
Montag:	18.00 - 19.30	Stephan	Basics, ab ca. 12 Jahren	Kampfsportcenter „Stolzenmorgen“
Montag:	19.30 - 21.00	Stephan	Fortgeschrittene	Kampfsportcenter „Stolzenmorgen“
Mittwoch:	18.15 - 19.30	Stephan	Youth Fortgeschrittene, ab ca. 12 bis 16 Jahren	Kampfsportcenter „Stolzenmorgen“
Mittwoch:	19.30 - 21.30	Stephan	Fortgeschrittene/Wettkampfttraining	Kampfsportcenter „Stolzenmorgen“
Donnerstag:	18.15 - 19.15	Christopher	Youth Basics, ca. 12-16 Jahren	Kampfsportcenter „Stolzenmorgen“
Donnerstag:	19.30 - 21.00	Christopher	Basics, ab ca. 17 Jahren	Kampfsportcenter „Stolzenmorgen“
Freitag:	16.15 - 17.15	Judith	Kids von ca. 7 bis 12 Jahren	Kampfsportcenter „Stolzenmorgen“
Freitag:	17.15 - 18.15	Stephan	Youth Fortgeschrittene, ab ca. 12 bis 16 Jahren	Kampfsportcenter „Stolzenmorgen“
Samstag:	10.00 - 12.00	Stephan	Wettkampfttraining nach Vereinbarung	Kampfsportcenter „Stolzenmorgen“

### KUNG FU

Mittwoch:	16.00 - 17.00	Jan-Erik	Kids ca. 5-8 Jahren	Kampfsportcenter „Steinstraße“
Mittwoch:	17.00 - 18.00	Jan-Erik	Youth ab ca. 8 Jahren	Kampfsportcenter „Steinstraße“

### MIXED MARTIAL ARTS (MMA)

Mittwoch:	18.00 - 19.30	Jan-Erik	ab ca. 16 Jahren	Kampfsportcenter „Steinstraße“
-----------	---------------	----------	------------------	--------------------------------

### MIXED MARTIAL ARTS STRIKING

Montag:	18.45 - 20.45	Ali	All Level, ab ca.12 J.	Kampfsportcenter „Steinstraße“
Freitag:	18.00 - 20.00	Ali	All Level, ab ca.12 J	Kampfsportcenter „Steinstraße“

### PARKOUR

Mittwoch:	18.30 - 20.00	Jan	jedes Alter, ab ca. 12 Jahren	Turnhalle WSO
Sonntag:	15.30 - 16.45	Jan + Simon	Kids, ab ca. 5 bis ca. 9 Jahren	Turnhalle WSO
Sonntag:	16.45 - 18.00	Jan + Simon	Jugendliche, ab ca. 10 Jahren	Turnhalle WSO
Sonntag:	18.00 - 19.30	Jan	Jugendliche + Erwachsene ab ca. 13 Jahren	Turnhalle WSO

### SELBSTVERTEIDIGUNG/SELF DEFENSE

Freitag:	18.30 - 20.00	Stephan	ab ca. 16 Jahren	Kampfsportcenter „Stolzenmorgen“
----------	---------------	---------	------------------	----------------------------------

### TAEKWONDO - HTU/DTU (einziger vom DOSB anerkannter Verband!)

Montag:	15.30 - 16.30	Jannik	Bambini, ca. 3-5 Jahre	Kampfsportcenter „Steinstraße“
Dienstag:	16.30 - 17.30	Jannik	Kids ab ca. 6 Jahren, Beginner	Kampfsportcenter „Steinstraße“
Dienstag:	17.30 - 19.30	Jannik	Wettkampfttraining, ab ca. 10 Jahren	Kampfsportcenter „Steinstraße“
Donnerstag:	16.00 - 17.00	Jannik	Kids ab ca. 6 Jahren, Beginner	Kampfsportcenter „Steinstraße“
Donnerstag:	17.00 - 18.00	Jannik	Kids ab ca. 6 Jahren, Fortgeschrittene	Kampfsportcenter „Steinstraße“
Donnerstag:	18.00 - 19.30	Jannik	ab ca. 12 Jahren+ Adults, alle Level	Kampfsportcenter „Steinstraße“
Sonntag:	16.00 - 17.00	Jannik	Kids ab ca. 6 Jahren, Beginner	Kampfsportcenter „Steinstraße“
Sonntag:	17.00 - 18.00	Jannik	Kids ab ca. 6 Jahren, Fortgeschrittene	Kampfsportcenter „Steinstraße“
Sonntag:	18.00 - 19.30	Jannik	ab ca. 12 Jahren + Adults alle Level	Kampfsportcenter „Steinstraße“

## 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“:** Steinstraße 81, 35390 Gießen (Fetzer-Gebäude, Eingang im Hof)

**KAMPFSPORTCENTER „Stolzenmorgen“:** Stolzenmorgen 12, 35394 Gießen (Eingang: Gebäude 32 – Eingang I)

**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 3000 sportbegeisterte Menschen tanzen, turnen und kämpfen bei uns in über 298 Kursen.

Das könnt ihr auch! Kommt einfach vorbei und probiert es aus!

Einfach zu den infrage kommenden Kursen zum Schnuppern über Eversport anmelden, unverbindlich und kostenfrei.

Bei Pole-Dance, Aerial Hoop und Aerial Silk könnt ihr für 12€ schnuppern.

**Als Mitglied keine Beschränkung auf einen bestimmten Kurs.  
Dies gilt für ALLE Kurse die wir anbieten, keine Zusatzkosten!!!**

Mit viel Spaß für wenig Geld (Beitrag nur € 33,-- im Monat, egal bei welchem Kurs und wie oft ihr in der Woche teilnehmt.)

Fast jeden Tag, und wenn Du Lust hast: Auftritte, Turniere und Battles sind möglich -bei uns seid ihr richtig und wichtig!

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