

FITNESS- UND GESUNDHEIT

<u>AERIAL YOGA / AERIAL STRETCHING / AERIAL AKROBATIK</u>				
Montag:	20.30 – 21.45	Christin	Yoga, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Mittwoch:	18.45 – 20.00	Christina	Yoga, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Mittwoch:	18.45 – 20.00	Christina	Yoga „Low-Hammock Spezial“, ab ca. 16 Jahren, 1x pro Monat	Vereinsheim
Freitag:	18:15 – 19:30	Tatjana	Yoga, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Samstag:	11.15 – 12.30	David	Yoga, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Sonntag:	10.30 – 11.45	Jane	Stretching, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Sonntag:	11.45 – 13.00	Jane	Akrobatik, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
<u>BALLETT-FITNESS</u>				
Dienstag:	20.00 - 21.00	Julia	ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim+Online
Dienstag:	20.00 - 21.30	Lotta	Progressing Ballet Technique (PBT), ca. 12 Jahre	Vereinsheim
<u>BANDS-FIT / MINI-BANDS-WORKOUT</u>				
Montag:	18.30 - 19.30	Denise	ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim
<u>BAUCH-BEINE-PO / BBP</u>				
Dienstag:	17.30 - 18.30	Benjamin	ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim
<u>BOOTCAMP</u>				
Donnerstag:	18.30 – 19.30	David	ab ca. 15 Jahren	Vereinsheim
<u>BUNGEE SUPER FLY®</u>				
Mittwoch:	17.30 - 18.45	Christina	ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Freitag:	16.45 - 18.15	Christina	Schnupperkurs, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Freitag:	17.00 - 18.15	Christina	ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Samstag:	09.45 - 11.15	Tina	Schnupperkurs, ab ca. 16 Jahren *NEU	Vereinsheim
Samstag:	10.00 - 11.15	Tina	ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
<u>CARDIO-KICKBOXEN</u>				
Montag:	17.45 - 18.45	Ali	ab ca. 13 Jahren	Kampfsportcenter „Steinstraße“
<u>CIRCL Mobility™</u>				
Mittwoch:	18.15 - 19.30	Randi	ab ca. 16 Jahren	Sophie-Scholl-Schule
<u>DANCE FITNESS</u>				
Montag:	19.30 - 20.30	Denise	Dance Fitness ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim
<u>FASZIEN TRAINING</u>				
Dienstag:	18.30 - 19.30	Denise	ab ca. 16 Jahren	Online
<u>FUNCTIONAL FITNESS</u>				
Dienstag:	16.30 - 17.30	Benjamin	ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim
<u>JUMPING</u>				
Mittwoch:	20.00 - 21.30	Denise	ab ca. 14 Jahren	Turnhalle WSO
<u>KETTLEBELL</u>				
Mittwoch:	18.30 - 19.30	Denise	ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
<u>HOT IRON® / LANGHANTEL TRAINING</u>				
Dienstag:	17.30 - 18.30	Randi	ab ca. 16 Jahren	Sophie-Scholl-Schule
Freitag:	17.30 - 18.45	Randi	ab ca. 16 Jahren	Sophie-Scholl-Schule
<u>MEDITATION</u>				
Montags:	10.00 - 11.00	Paoyi	ab ca. 16 Jahren	Online
<u>MOVEMENT / MOBILITY</u>				
Freitags:	17.00 - 18.15	Lea B.	Movement Flow ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
<u>PILATES/PILATES FLOW/PILATES MEETS YOGA/AERIAL PILATES</u>				
Montag:	10.15 - 11.30	Mirjeta	Pilates ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Montag:	11.30 - 12.45	Mirjeta	Pilates meets Yoga ab ca. 16 Jahren	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
Mittwoch:	19.00 - 20.00	Mirjeta	Pilates ab ca. 16 Jahren	Sophie-Scholl-Schule
Donnerstag:	17.30 - 18.45	Alina	Flow ab ca. 16 Jahren	Pole-Studio+Online
<u>QI GONG</u>				
Montag:	11.00 - 12.00	Paoyi	Beginner, ab ca. 16 Jahren	Online
<u>RÜCKENFIT</u>				
Donnerstag:	16:30 - 17:30	David	ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
<u>STEELMACE / SCHWUNGKEULE</u>				
Donnerstag:	17.30 - 18.30	David	ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
<u>STRETCHING</u>				
Mittwoch:	18.00 - 19.30	Elena	Mobility, Stretch & Relax, ab ca. 16 Jahren	Online
Donnerstag:	20.00 - 21.15	Christin	ab ca. 16 Jahren	Pole-Studio+Online
Samstag:	13.00 - 14.15	Jane	ab ca. 16 Jahren	Pole-Studio+Online
Sonntag:	15.00 – 16.30	Elena	Get your Splits, ab ca. 16 Jahren	Pole-Studio+Online
<u>STRONG nation™</u>				
Mittwoch:	17.00 - 18.15	Randi	ab ca. 12 Jahren	Sophie-Scholl-Schule
Donnerstag:	17.30 - 18.30	Randi	ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim
<u>TABATA</u>				
Montag:	17.00 - 17.45	Randi	ab ca. 14 Jahren	Online
<u>TAICHI CHUAN</u>				
Sonntag:	10.00 - 11.00	Paoyi	ab ca. 16 Jahren	Online
<u>TWERXOUT/TWERKEN</u>				
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
<u>YOGA</u>				
Montag:	09.00 - 10.15	Mirjeta	Orthopädisches Yoga ab ca. 18 Jahren	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	Alexander	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	Vereinsheim
Dienstag:	18.35 - 19.30	Randi	ab ca. 12 Jahren	Sophie-Scholl-Schule
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

JUDO

Montag:	16.30 - 17.45	Karina&Evelin	Kids Anfänger ab ca. 6 Jahren	Kampfsportcenter „Steinstraße“
Montag:	18.00 - 20.00	Olexandr/Iana	Fortgeschrittene ab ca. 8 Jahren	Georg-Büchner-Schule (GBS)
Dienstag:	17.00 - 18.30	Olexandr/Maria	Kids Anfänger ab ca. 6 Jahren	Georg-Büchner-Schule (GBS)
Dienstag:	18.30 - 20.30	Olexandr/Iana	Erwachsene & Wettkampf	Georg-Büchner-Schule (GBS)
Mittwoch:	18.00 - 20.00	Olexandr/Iana	Fortgeschrittene ab ca. 8 Jahren	Georg-Büchner-Schule (GBS)
Donnerstag:	17.00 - 18.30	Olexandr	Kids Anfänger ab ca. 6 Jahren	Sophie-Scholl-Schule
Donnerstag:	18.30 - 20.30	Olexandr/Iana	Fortgeschrittene ab ca. 8 Jahren	Sophie-Scholl-Schule
Freitag:	17.00 - 19.00	Olexandr/Karina	Erwachsene & Wettkampf	Georg-Büchner-Schule (GBS)

KARATE *NEU *NEU *NEU

Mittwoch:	16.00 - 17.00	Maya	Kids, ca. 5-8 Jahren	Kampfsportcenter „Stolzenmorgen“
Mittwoch:	17.00 - 18.00	Maya	Youth, ca.9-12 Jahren	Kampfsportcenter „Stolzenmorgen“

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	Kids+Youth Fortgeschrittene, ca. 7 bis 17 Jahren	Kampfsportcenter „Stolzenmorgen“
Mittwoch:	19.30 - 21.30	Stephan	Fortgeschrittene/Wettkampftraining	Kampfsportcenter „Stolzenmorgen“
Donnerstag:	18.15 - 19.15	Felix	Youth Basics, ca. 12-16 Jahren	Kampfsportcenter „Stolzenmorgen“
Donnerstag:	19.30 - 21.00	Felix	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	Wettkampftraining 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:	16.00 - 18.00	Ali	All Level, ab ca.12 J	Kampfsportcenter „Steinstraße“

PARKOUR

Mittwoch:	18.30 - 20.00	Jan	All Level, ab ca. 12 Jahren	Turnhalle WSO
Sonntag:	15.30 - 17.00	Jan + Simon	Kids, ab ca. 5 bis ca. 10 Jahren	Turnhalle WSO
Sonntag:	17.00 - 18.30	Jan + Simon	Youth+Adults, ab ca. 10 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	Wettkampftraining, 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 14 (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)

Alle Infos unter: www.tsg-giessen.de