

STEP-AEROBIC

mit *Ida Keller*

Step Aerobic ist ein effektiver Weg, das Herz- Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Das ideale Training für alle, die sich schnell fit machen wollen.

Anmeldung bis 29.04.2014

K07 // Beginn Di. 29.04.2014 // 19.00 - 20.00 Uhr

Ort: TH Pfingstweide, Sportfeld 27, 35398 Gießen-Kleinlinden

Nichtmitglieder: 42,00€ // 12 Einheiten

PILATES

mit *Jutta Amend*

Vielleicht ist Pilates für Sie das bessere Ganzkörpertraining? Es stärkt die Muskulatur, verbessert Körperbewusstsein und Körperhaltung im Einklang mit der Atmung.

Anmeldung bis 25.04.2014

K08 // Beginn Di. 29.04.2014

Kurs A 17.00 Uhr - 18.00 Uhr // Kurs B 18.00 - 19.00 Uhr,

Ort: VSZ Pfingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

36,00€ / 54,00€ // 12 Einheiten

SENIORENFITNESS

**auch für Rollstuhlfahrer geeignet!*

Mobil bleiben im Alter mit *Waltraud Meusel*

Das vielfältige Angebot soll älteren Menschen und Menschen mit Bewegungseinschränkungen Bewegungsmöglichkeiten bieten, die helfen, den Alltag besser zu bewältigen. Dazu gehören die verschiedensten Übungen für eine gute Koordination, auch Gleichgewichts-, Geschicklichkeits- und Gedächtnistraining.

Anmeldung bis 25.04.2014

K09 // Beginn Do. 08.05.2014 // 15.00 - 16.00 Uhr

Ort: VSZ Pfingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

24,00€ / 36,00€ // 12 Einheiten

TANZ MAL WIEDER

Standard und Latein, mit *E. Hoppe*

Weiterführung des bestehenden Kurses.
Neueinsteiger mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen!

Anmeldung bis 25.04.2014

K10 // Beginn Mo. 28.04.2014 // 19.45 - 21.15 Uhr

Ort: VSZ Pfingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

42,00€ / 60,00€ // 12 Einheiten

QI GONG

mit *Mark von Rössing*

Qi Gong ist eine traditionelle Methode zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten, sowie zum mentalen Training bzw. zur geistigen Schulung und ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Im Qi Gong geht es darum, sich bewusst zu bewegen, seine Bewegungen mit seinen Vorstellungen und seiner Atmung zusammen zu bringen.

Anmeldung bis 25.04.2014

K11 // Beginn Di. 29.04.2014 // 19.15 - 20.15 Uhr

VSZ; Pfingstweide 14; 35398 Gießen-Kleinlinden

ab 6 TN 86,00€ / 110,00€ // 12 Einh.

ab 8 TN 66,00€ / 90,00€ // 12 Einh.

ab 10 TN 54,00€ / 78,00€ // 12 Einh.

BODYFORMING FÜR SIE UND IHN

mit *Marina Jung*

Kombination von Ausdauer- und Krafttraining mit dem Ziel Muskeln auf- und Fett abzubauen. Es erwartet sie ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm mit Elementen verschiedener Workouts.

Anmeldung bis 25.04.2014

K12 // Beginn Do. 08.05.2014 // 18.00 Uhr - 19.30 Uhr

Ort: VSZ, Pfingstweide 14, 35398 Gießen-Kleinlinden

36,00€ / 54,00€ // 12 Einheiten

1889-2014
TSV Klein-Linden
125 Jahre

KURSPROGRAMM

- SOMMER 2014 -

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Sanftes Ganzkörpertraining mit Gerhard Wurst

Meldet sich schon Ihr Rücken? Bewegen Sie sich zu wenig oder falsch? Dann stärken Sie doch ihre Muskulatur durch ein sanftes Ganzkörpertraining.

Anmeldung bis 25.04.2014

K01 // Beginn A) Mo. 28.04.2014 B) Mi. 30.04.2014

Kurs A Mo. 18.15 - 19.15 Uhr / Kurs B Mi. 19.15 - 20.15 Uhr

Ort: TH BGS, Lützellindener Str. 63, 35398 Gießen-Kleinlinden

Nichtmitglieder 42,00€ // 12 Einheiten

SPORTLICHES WALKING

Schritt für Schritt zur Fitness mit Ida Keller

Eine Bewegungsform, die auch für (Wieder-) Einsteiger geeignet ist

Anmeldung bis 25.04.2014

K02 // Beginn Mo. 28.04.2014 oder Fr. 30.04.2014, jeweils 16.00 Uhr

Ort: Eingang Markwaldsiedlung in Kleinlinden

Nichtmitglieder 42,00€ // 12 Einheiten

HIP-HOP TANZ

mit Nicole Körner

Du hast Spaß am Tanzen und liebst die Herausforderung? Dann komm zum Hip Hop und lerne einfache Isolationsbewegungen bis hin zu Schritten, wie „farmer“, „running man“ und „bodywaves“. Aus diesen und anderen Tanzschritten werden wir abschließend eine Choreografie zu angesagter Hip Hop Musik formen, so dass du das Gelernte gleich umsetzen kannst

Anmeldung bis 25.04.2014

K03 // Beginn Mo. 28.04.2014

16.45 - 18.15 Uhr

Ort: VSZ Pfungstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

Nichtmitglieder 54,00€// 12 Einheiten

JETZT NEU!
ALTERSGRUPPE 14-17 JAHRE

YOGA

mit Cornelia Dietz

Interesse an Yoga? Yoga ist eine indische Lehre, die geistige und körperliche Übungen umfasst. Anhand von Asanas und der richtigen Atemtechnik lernen Sie, Ihre Lebensenergie zu erhöhen.

Anmeldung bis 25.04.2014

K04 // Beginn Mo. 28.04.2014 // 15.00 -16.30 Uhr

Ort: VSZ Pfungstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

51,00€ / 66,00€ // 12 Einheiten

YOGA FÜR DEN RÜCKEN

mit Cornelia Dietz

Die häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen sind Fehlhaltungen, Stressfaktoren und falsches Tragen, Sitzen und Heben. Yogaübungen helfen Verspannungen zu lösen, Schmerzen zu lindern und die Rückenmuskulatur aufzubauen. Mit Atemtechniken lernen Sie Körpersignale besser wahrzunehmen und am Ende einer Yogastunde in eine tiefe, regenerierende Entspannung zu kommen.

Anmeldung bis 25.04.2014

K05 // Beginn Do. 08.05.2014 // 16.15 bis 17.45 Uhr

Ort: VSZ Pfungstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

51,00€ / 66,00€ // 12 Einheiten

Mitbringen: warme Socken, Wolldecke, eventuell eine eigene Yogamatte und ein flaches Kissen!

ZUMBA

Die ultimative Zumba-Fitness – mit Natascha Salomon

Dieses unglaubliche, vom Tanz inspirierte, Muskel formende Ganzkörper-Training fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an, weil es so viel Spaß macht!

Anmeldung bis 25.04.2014

K06 // Beginn Fr. 02.05.2014 // 17.45 bis 18.45 Uhr

Ort: VSZ; Pfungstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

42,00€ / 60,00€ // 12 Einheiten (max. 25 Teilnehmer)

KURSANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt online unter www.tsvkleinlinden.de oder Sie schicken die Antwortkarte an den TSV Klein-Linden. Alternativ besteht die Möglichkeit der Anmeldung per Telefon oder Fax (zu den Öffnungszeiten). In allen Fällen wird der Kursbeitrag abgebucht. Die Abbuchung gilt gleichzeitig als Bestätigung für ihre Teilnahme. Barzahlung ist zu den u.a. Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle ebenfalls möglich.

Wir bewegen Kleinlinden!

KURSANMELDUNG

Kursnr.:	Kursname:	Kursgebühr:	€
Name, Vorname	Geb.-Datum		
Straße	PLZ, Ort		
Telefon	E-Mail		
Bankname	IBAN		
BIC	Vereinsmitglied <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein		
Ort, Datum	Unterschrift		

Vereins- und Sportzentrum (VSZ)	Tel.: 0641-96 62 08 01	Öffnungszeiten	BANKVERBINDUNG:
Geschäftsstelle TSV Klein-Linden	Fax: 0641-96 62 08 04	Dienstag: 17.00-18.30	VoBa Mittelhessen
Pfungstweide 14	E-Mail: info@tsvkleinlinden.de	Donnerst.: 17.00-18.30	IBAN DE1651390000078019603
35398 Gießen-Kleinlinden	www.tsvkleinlinden.de	Freitag: 17.00-18.30	BIC VBMHDE5FXXX