

1 ZUMBA

mit *Lauren Snyder*

Zumba Fitness bringt Menschen zu einem effektiven Workout zusammen, das sich wie eine Tanzparty anfühlt. Tanzerfahrung ist nicht erforderlich – im Vordergrund stehen Bewegung und Spaß. Getanzt wird zu internationalen Rhythmen wie Salsa, Merengue und Bauchtanz. Tanzen, schwitzen und lachen garantiert.

Beginn: Montag, 13.04.2026 (Kurs A)/Donnerstag, 16.04.2026 (Kurs B)

Uhrzeit: Kurs A: 18:15–19:15 Uhr/Kurs B: 19:15–20:15 Uhr

Ort: VSZ, Pflingstweide 14, 35398 Gießen-Kleinlinden

Gebühr: 39 €/53 € (7 Einheiten)

2 POWERFITNESS

mit *Ina Hagner*

Abwechslungsreiches Training aus funktionellen Übungen, Intervall- und Zirkeltraining. Die Kombination aus Kraft, Ausdauer und Eigengewichtsübungen sorgt für ein intensives Ganzkörpertraining. Abschließend fördern Elemente aus Pilates und Faszientraining die Entspannung.

Beginn: Mittwoch, 15.04.2026

Uhrzeit: 17:30–18:30 Uhr

Ort: VSZ, Pflingstweide 14, 35398 Gießen-Kleinlinden

Gebühr: 72 €/94 € (11 Einheiten)

3 CALISTHENICS

mit *Fesad Kazemi*

Effektives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht. Übungen wie Liegestütze, Kniebeugen und Planks verbessern Kraft, Stabilität, Koordination und Beweglichkeit und steigern die allgemeine Fitness.

Beginn: Donnerstag, 16.04.2026

Uhrzeit: 18:30–19:30 Uhr

Ort: TH Pflingstweide 12, 35398 Gießen-Kleinlinden

Gebühr: 59 €/79 € (9 Einheiten, max. 15 TN)

4 BODYWORKOUT MIT LANGHANTEL

mit *Mona Wagner*

Effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Stabilisierung der Muskulatur. Mit motivierender Musik und variablen Gewichten werden Kraft, Ausdauer und Körperhaltung gezielt verbessert.

Beginn: Samstag, 18.04.2026

Uhrzeit: 09:30–10:30 Uhr

Ort: VSZ, Pflingstweide 14, 35398 Gießen-Kleinlinden

Gebühr: 72 €/94 € (11 Einheiten)

für alle Kurse gilt
eine Höchstzahl von 16/18
Teilnehmer*innen!

5 PILATES

mit *Jutta Amend*

Ganzkörpertraining mit Fokus auf die Körpermitte. Durch kontrollierte Bewegungen werden Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur gezielt gestärkt. Ergänzende Elemente fördern Beweglichkeit und ein besseres Körpergefühl.

Beginn: Dienstag, 14.04.2026

Uhrzeit: Kurs A: 17:00–17:50 Uhr/Kurs B: 18:00–18:50 Uhr

Ort: VSZ, Pflingstweide 14, 35398 Gießen-Kleinlinden

Gebühr: 41 €/63 € (11 Einheiten)

6 KÖRPER IM FLOW

mit *Ina Hagner*

Fließende Bewegungen kombiniert mit Mobilisation und sanfter Kräftigung. Elemente aus Pilates fördern Muskelaktivität, Beweglichkeit und Körpergefühl und helfen, Verspannungen zu lösen.

Beginn: Mittwoch, 15.04.2026

Uhrzeit: 16:30–17:30 Uhr

Ort: VSZ, Pflingstweide 14, 35398 Gießen-Kleinlinden

Gebühr: 55 €/72 € (11 Einheiten)



7 WANDERUNG SCHLOSS RAUISCHHOLZHAUSEN UND WITTELSBERG

mit *Andrea Ebenig*

Unsere Frühjahrswanderung führt in den Ebsdorfergrund. Die etwa 12 km lange, mittelschwere Strecke startet am Schloss Rauischholzhausen und verläuft durch den Landschaftspark weiter Richtung Wittelsberg. Ein Highlight ist der Ausblick von der Wittelsberger Warte über das Ohmtal und das Amöneburger Becken. Anschließend geht es zurück zum Ausgangspunkt.

Dauer: ca. 3,5 Stunden plus Pause. Verpflegung bitte selbst mitbringen, Hunde sind willkommen. Einkehr im Anschluss möglich.

Termin: Samstag, 18.04.2026

Uhrzeit: 09:30 Uhr

Treffpunkt: VSZ, Pflingstweide 14, 35398 Gießen-Kleinlinden

Dauer: ca. 3,5 Stunden plus Pause

Kosten: Spritbeteiligung

Teilnehmer: max. 12

Anmeldung bis: 17.04.2026

1889-2026

TSV

137 Jahre
Klein-Linden



KURSPROGRAMM

Frühjahr 2026

8 HATHA YOGA

mit Oliver Thiel

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Sie lernen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen kennen, die das Körperbewusstsein stärken.

Beginn: Donnerstag, 16.04.2026

Uhrzeit: 18:00-19:15 Uhr

Ort: VSZ, Pfungstweide 14, 35398 Gießen-Kleinlinden

Gebühr: 61 €/79 € (9 Einheiten)

9 YOGA FÜR DEN RÜCKEN

mit Marion Büchner

Yoga stärkt die Rückenmuskulatur, verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und beugt Beschwerden gezielt vor.

Beginn: Donnerstag, 07.05.2026

Uhrzeit: 16:30-17:45 Uhr

Ort: VSZ, Pfungstweide 14, 35398 Gießen-Kleinlinden

Gebühr: 61 €/79 € (6 Einheiten)

10 YOGA FÜR MÄNNER

mit Katrina Friese

Verbessert Beweglichkeit, stärkt den Rücken und hilft beim Stressabbau. Fördert Kraft, Stabilität und mentale Ausgeglichenheit.

Beginn: Montag, 13.04.2026

Uhrzeit: 18:00-19:15 Uhr

Ort: VSZ, Pfungstweide 14, 35398 Gießen-Kleinlinden

Gebühr: 61 €/79 € (9 Einheiten)

11 YOGA AUF DEM STUHL

Kursleitung wird noch bekannt gegeben

Sanfte Yogaform im Sitzen für mehr Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Ideal für Einsteiger oder bei eingeschränkter Mobilität.

Beginn: Donnerstag, 16.04.2026

Uhrzeit: 14:30-16:00 Uhr

Ort: VSZ, Pfungstweide 14, 35398 Gießen-Kleinlinden

Gebühr: 61 €/79 € (9 Einheiten, max. 12 TN)

Bei allen Yoga Kursen mitbringen:

Warme Socken, Wolldecke, eventuell eine eigene Yogamatte, flaches Kissen.

12 BECKENBODEN-WORKSHOP FÜR EINE STARKE BLASE

mit Kerstin Bäcker

Workshop mit Übungen und Tipps zur Stärkung des Beckenbodens und Verbesserung der Körperwahrnehmung.

Beginn: Samstag, 09.05.2026

Uhrzeit: 10:00-13:00 Uhr

Ort: VSZ oben, Pfungstweide 14, 35398 Gießen-Kleinlinden

Gebühr: 26 €/33 €

Anmeldung bis: 07.05.2026

13 ENTSPANNT IN DEN TAG

mit Mona Wagner

Sanfter Start in den Morgen mit ruhigen Bewegungen, Atemübungen und Entspannungstechniken für mehr Energie und Ausgeglichenheit.

Beginn: Dienstag, 14.04.2026

Uhrzeit: 09:45-10:45 Uhr

Ort: VSZ, Pfungstweide 14, 35398 Gießen-Kleinlinden

Gebühr: 74 €/96 € (11 Einheiten)

14 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

mit Roswitha Appel

Sanftes Training zur Stärkung der Muskulatur und zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden.

Kostenlos für Vereinsmitglieder.

Beginn: Montag, 13.04.2026 (Kurs A)/Mittwoch, 15.04.2026 (Kurs B)

Uhrzeit: Kurs A: 18:15-19:15 Uhr/Kurs B: 19:15-20:15 Uhr

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

Gebühr: 36 €/44 € (11 Einheiten)

15 SCHMERZFREI BEWEGEN - NACH LIEBSCHER & BRACHT

mit Eva Rössler

Gezielte Faszien- und Dehnübungen helfen, Spannungen zu lösen und die Beweglichkeit nachhaltig

zu verbessern.

Beginn: Mittwoch, 15.04.2026

Uhrzeit: 18:30-19:30 Uhr

Ort: VSZ, Pfungstweide 14, 35398 Gießen-Kleinlinden

Gebühr: 72 €/96 € (11 Einheiten, max. 15 TN)

16 FIT & FUN FÜR JEDERMANN

mit Ingrid Hubing

Bewegung mit und ohne Musik zur Förderung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Besonders geeignet für Einsteiger.

Beginn: Mittwoch, 15.04.2026

Uhrzeit: 10:00-11:00 Uhr

Ort: VSZ, Pfungstweide 14, 35398 Gießen-Kleinlinden

Gebühr: 0 €/44 € (11 Einheiten)

17 KRAFT UND GESCHMEIDIGKEIT

mit Jutta Amend

Übungen aus Pilates und Yoga stärken die Körpermitte und fördern Beweglichkeit und Balance. Fließende Bewegungsabläufe unterstützen die Faszien und sorgen für einen kräftigen, gleichzeitig geschmeidigen Körper.

Beginn: Donnerstag, 16.04.2026

Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr

Ort: VSZ, Pfungstweide 14, 35398 Gießen-Kleinlinden

Gebühr: 36 €/54 € (9 Einheiten)

KURSANMELDUNG

Gebührenangabe: links Mitglieder/rechts Nichtmitglieder.

Die Anmeldung erfolgt online unter www.tsvkleinlinden.de, per Antwortkarte oder alternativ telefonisch (zu den Öffnungszeiten) bzw. per E-Mail.

Der Kursbeitrag wird in allen Fällen per Lastschrift eingezogen. Barzahlung ist ebenfalls zu den unten angegebenen Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle möglich. Sollte ein Kurs bereits ausgebucht sein, werden Sie umgehend von uns informiert.

ADRESSEN

TH Pfungstweide: Sportfeld 27, 35398 Gießen-Kleinlinden

VSZ: Pfungstweide 14, 35398 Gießen-Kleinlinden

Turnhalle BGS: Brüder-Grimm-Schule, Lützellindener Str. 63, 35398 Gießen-Kleinlinden

Wir bewegen Kleinlinden!

KURSANMELDUNG

Name, Vorname

Telefon Geb.-Datum

Kursnummer E-Mail

Kursgebühr € Vereinsmitglied Ja Nein

IBAN

Ort, Datum, Unterschrift

ANMELDUNG

Für alle Kurse gilt:

Anmeldung bis

10.04.2026

(Ausnahme:

siehe jeweilige

Kursbeschreibung)

Vereins- und Sportzentrum (VSZ) Tel.: 0641-96 62 08 01

Geschäftsstelle TSV Klein-Linden Fax: 0641-96 62 08 04

Pfungstweide 14

35398 Gießen-Kleinlinden

www.tsvkleinlinden.de

E-Mail: info@tsvkleinlinden.de

www.tsvkleinlinden.de

Öffnungszeiten

Di: 17.00-18.30 Uhr

Do.: 17.00-18.30 Uhr

Fr: 17.00-18.30 Uhr

BANKVERBINDUNG:

VoBa Mittelhessen

IBAN DE16 5139 0000 0078 0196 03

BIC VBMHDE5FXXX