

SENIORENFITNESS

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.

Beginn Mi. 3.04.2019 // 14.45 bis 15.45 Uhr
Ort: VSZ Pfingstweide Nichtmitglieder 25€, 10 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.

Beginn Di. 2.04.2019
Kurs A 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Kurs B 18.00 bis 19.00 Uhr
Ort: VSZ Pfingstweide
33,00€/55,00€, 11 Einheiten
(maximal 16 Teilnehmer)

EIN TAG FÜR GESUNDE FÜSSE

mit Cornelia Dietz

Mit unterschiedlichen Dehn- und Kräftigungsübungen ziehen wir die Zehen wieder in die richtige Richtung (Hallux Valgus). Sie lernen Übungsabläufe bei den Problematiken Plattfuß, Spreizfuß, Senkfuß und Hammerzehen kennen und können das Erlernte zu Hause auch umsetzen. Weiterhin erhalten Sie wertvolle Tipps und Anregungen und können täglich üben. Auch der gesunde Fuß wird trainiert und gestärkt, so dass man Fußschmerzen vermeiden kann.

Termin: Fr. 24.05.2019 // 18.00 bis 20.00 Uhr
Ort: VSZ Pfingstweide
20,00€/25,00€, 1 Einheit
(maximal 18 Teilnehmer, eine Einheit 120 Minuten)

*KOSTENLOS FÜR
VEREINSMITGLIEDER*

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.

Kurs A) Mo. 1.04.2019 // 18.15 bis 19.15 Uhr
Kurs B) Mi. 3.04.2019 // 19.15 bis 20.15 Uhr
Ort: Turnhalle BGS
Nichtmitglieder 35€, 10 Einheiten

TAIROBIC

mit Vincenza Dechert

Tairobic ist eine Mischung aus Aerobic, Kampfkunst, Fitness-Training und Entspannung. Das ganzheitliche Training soll Körper und Geist festigen, indem die äußerst schweißtreibenden Aerobicstunden mit intensiven Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen verbunden werden.

Beginn Mi. 3.04.2019 // 18.30 bis 19.15 Uhr
Ort: VSZ Pfingstweide // 35€/55€, 10 Einheiten
(mindestens 8 Teilnehmer, sonst 50€/70€)

KRAFT UND GESCHMEIDIGKEIT

mit Jutta Amend

Fein aufeinander abgestimmte Übungen aus Pilates und Yoga kräftigen dich aus deiner Körpermitte. Fließende, endgradige Bewegungen für einen flexiblen, straffen Körper und geschmeidige Faszien. Genieße zum Abschluss der Stunde die Entspannung, um mit neuer Energie den Alltag zu meistern.

Beginn Do. 4.04.2019 // 18.00 bis 19.00 Uhr
Ort: VSZ Pfingstweide
30 €/50 €, 10 Einheiten

KÖRPER IN BALANCE

fit und gesund mit Jutta Amend

Wollen Sie Energie tanken, dabei ihre Muskeln spüren und stärken, Spaß haben und dazu noch herrlich entspannen?

Beginn Mi. 3.04.2019 // 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr
Ort: Turnhalle Pfingstweide
Nichtmitglieder 50€, 10 Einheiten

*KOSTENLOS FÜR
VEREINSMITGLIEDER*

*KOSTENLOS FÜR
VEREINSMITGLIEDER*



KURSPROGRAMM
FRÜHLING 2019



FRÜHLINGSWANDERUNG: LERCHENSPOHN UND WALDGOLDSTERN

mit Andrea Ebenig

Unsere Wanderung folgt den Spuren des Naturforschers Senckenberg, der den Hangelstein schon vor mehr als zweieinhalb Jahrhunderten wegen der Vielzahl seltener Pflanzen erkundete. Auf engstem Nebeneinander finden wir die unterschiedlichsten Waldgemeinschaften und ein Blick von der Teufelskanzel lässt uns weit ins Lahntal schauen.

Anmeldung bis 12.04. // Sonntag, 14.04. // 9.30 Uhr // Treffpunkt VSZ Pfungstweide
Länge: ca. 8km // Kosten: Spritbeteiligung // maximal 12 Teilnehmer
Um den kleinen Hunger und Durst zwischendurch kümmert sich jeder selbst.

TANZ MAL WIEDER

Standard und Latein mit Egon Hoppe

Anmeldungen
für die Kurse
bis 29. März

Tanzen ist wunderschön, gemeinsam tanzen ist noch schöner! Vergessen Sie Berufsstress und Alltagsorgen und entspannen Sie bei netter Gesellschaft. Tanzkurs für Paare. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich Willkommen.

Beginn Mo. 01.04.2019 // 19.45 bis 21.15 Uhr (mindestens 8 Teilnehmer,
Ort: VSZ Pfungstweide // 35 €/55€, 10 Einheiten sonst 50€/70€)

TABATA-TRAINING

mit Vincenza Dechert

Tabata ist eine Intervalltrainingsvariante beim Sport. Beim Tabata wechseln sich 20 Sekunden hoher Belastung, gefolgt von 10 Sekunden Pause in acht Runden ab. Eine Einheit dauert somit vier Minuten. Davon werden dann mehrere Durchgänge absolviert.

Beginn Mi. 03.04.2019 // 17.30 bis 18.15 Uhr (mindestens 8 Teilnehmer,
Ort: VSZ Pfungstweide // 35 €/55€, 10 Einheiten sonst 50€/70€)

YOGAKURSE

mit Cornelia Dietz

Ort: VSZ Pfungstweide

BEI ALLEN YOGA KURSEN MITBRINGEN:
WARMER SOCKEN, WOLLDECKE, EVENTUELL EINE EIGENE
YOGAMATTE UND EIN FLACHES KISSEN!

BASISKURS

Interesse an Yoga? Yoga ist eine indische Lehre, die geistige und körperliche Übungen umfasst. Mit Atemtechniken lernen sie Körpersignale besser wahrzunehmen und am Ende einer Yogastunde in eine tiefe, regenerierende Entspannung zu kommen.

Beginn Mo. 1.04.2019 // 15.00 bis 16.30 Uhr // 50,00€/70,00€, 10 Einheiten

MIT YOGA IN DEN TAG STARTEN

Positives Denken und Tipps zur ayurvedischen Ernährung werden vermittelt und in der Tiefenentspannung beruhigen sich die Gedanken, der Körper entspannt sich wie bei einem kurzen Mittagsschlaf. Von Yogastunde zu Yogastunde werden Sie beweglicher und geschmeidiger und beugen Verspannungen und Schmerzen vor.

Beginn Di. 2.04.2019 // 9.00 bis 10.30 Uhr // 55,00€/77,00€, 11 Einheiten

YOGA FÜR DEN RÜCKEN

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.

Beginn Do. 4.04.2019 // 16.15 bis 17.45 Uhr // 45,00€/63,00€, 9 Einheiten

YOGA AUF DEM STUHL

Yoga auf dem Stuhl ist leichter auszuführen als die anderen Yogakurse und eignet sich beispielsweise auch für Menschen, die krank sind/waren oder eine leichte körperliche Behinderung haben. Bestandteile des Kurses sind einfache Yogastellungen, energetisierende Atemübungen und Tiefenentspannung.

Beginn Do. 4.04.2019 // 15.00 Uhr bis 16:00 Uhr // 30,00€/42,00€, 9 Einheiten

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 (zu den Öffnungszeiten) oder Fax. In allen Fällen wird der Kursbeitrag abgebucht. Barzahlung ist zu den u.a. Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle ebenfalls möglich. **Nur wenn der Kurs belegt sein sollte, erhalten Sie von uns umgehend eine Nachricht.**

Wir bewegen Kleinlinden!

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



KURSANMELDUNG

Kursname/Nr.:	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	Di: 17.00-18.30 Uhr	VoBa Mittelhessen
Pfungstweide 14	E-Mail: info@tsvkleinlinden.de	Do: 17.00-18.30 Uhr	IBAN DE16 5139 0000 0078 0196 03
35398 Gießen-Kleinlinden	www.tsvkleinlinden.de	Fr: 17.00-18.30 Uhr	BIC VBMHDE5FXXX