

Anmeldungen  
für die Kurse  
bis 17. Januar

## EIN TAG FÜR GESUNDE FÜSSE

mit Cornelia Dietz

**BITTE MITBRINGEN: WOLLDECKE,  
SOCKEN UND KLEINES HANDTUCH**

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 Hammerzeh 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. 27.03.2020 // 18.00 bis 20.00 Uhr Ort: VSZ Pfingstweide  
20,00€/25,00€, 1 Einheit (maximal 18 Teilnehmer)

## YOGA: NACKEN, SCHULTERN UND KIEFERGELENKE

mit Cornelia Dietz

**BITTE UNTERHEMD  
TRAGEN (MASSAGE)**

Zwei Stunden für den oberen Rücken: Verspannungen lösen, Schmerzen lindern, massieren, dehnen, entspannen. In diesem Kurs lernen Sie, wie gekräftigt und gedehnt werden muss, um bewegliche Kiefergelenke zu bekommen. Außerdem werden Übungen als Trainingseinheit für Zuhause gezeigt.

Termin: Fr. 24.04.2020 // 18.00 bis 20.00 Uhr Ort: VSZ Pfingstweide  
20,00€/25,00€, 1 Einheit (maximal 18 Teilnehmer)

## DIE WIRBELSÄULE TRAINIEREN

mit Cornelia Dietz

Sie lernen aus den Inhalten Rücken-Yoga, Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik Ihren Rücken zu kräftigen und zu stärken. Mit Hilfsmitteln wie Tennisbällen und Hanteln wird ein abwechslungsreiches Programm mit Dehnübungen, Atemtechniken und am Ende Entspannung geboten.

Beginn Di. 28.01.2020 // 15.00 bis 16.30 Uhr  
Ort: VSZ Pfingstweide // 55,00 €/77,00 €, 11 Einheiten

MITBRINGEN: WARME SOCKEN, WOLLDECKE UND EVTL. EIGENE YOGAMATTE UND EIN FLACHES KISSEN!

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Sanftes Ganzkörpertraining mit Gerhard Wurst

**\*KOSTENLOS FÜR  
VEREINSMITGLIEDER\***

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. 20.01.2020 // 18.15 bis 19.15 Uhr Ort: Turnhalle BGS  
Kurs B) Mi. 22.01.2020 // 19.15 bis 20.15 Uhr Nichtmitglieder 38,50 €, 11 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. 22.01.2020 // 18.45 bis 19.30 Uhr  
Ort: VSZ Pfingstweide // 38,50 €/60,50 €, 11 Einheiten

## 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.

Beginn Do. 23.01.2020 // 18.00 bis 19.00 Uhr 38,50 €/60,50 €, 11 Einheiten  
Ort: VSZ Pfingstweide

## 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. 21.01.2020  
Kurs A 17.00 bis 18.00 Uhr 38,50€/60,50€, 11 Einheiten  
Kurs B 18.00 bis 19.00 Uhr (maximal 16 Teilnehmer)



1889-2014  
TSV Klein-Linden  
125 Jahre

**KURSPROGRAMM**  
WINTER 2020

Anmeldungen  
für die Kurse  
bis 17. Januar

## TANZ MAL WIEDER

Standard und Latein mit Egon Hoppe

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. 20.01.2020 // 19.45 bis 21.15 Uhr

(mindestens 8 Teilnehmer,

Ort: VSZ Pfingstweide // 38,50 €/60,50 €, 11 Einheiten

sonst 55€/77€)

## HELLER KOPF

Gedächtnistraining für fitte Erwachsene und Senioren mit Cornelia Dietz

Unsere grauen Zellen können nur funktionieren, wenn sie gefordert werden. „Wer rastet der rostet“ gilt auch für unser Gehirn. Vergessenes Wissen aus dem Langzeitgedächtnis holen wir wieder hervor. Somit sind Sie zukünftig in der Lage, sich Namen, Gesichter und Zahlen besser merken zu können.

Beginn Mi. 29.01.2020 // 11.15 bis 12.15 Uhr

49,50 €/71,50 €, 11 Einheiten

Ort: VSZ Pfingstweide

## 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. 22.01.2020 // 18.00 bis 18.45 Uhr

Ort: VSZ Pfingstweide // 38,50 €/60,50 €, 11 Einheiten

## YOGAKURSE

mit Cornelia Dietz

Ort: VSZ Pfingstweide

BEI ALLEN YOGA KURSEN

BITTE MITBRINGEN:

WARME SOCKEN, WOLLDECKE,  
EVENTUELL EINE EIGENE YOGA-  
MATTE UND EIN FLACHES KISSEN

## HATHA YOGA

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. 27.01.2020 // 15.00 bis 16.30 Uhr // 55,00 €/77,00 €, 11 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. 28.01.2020 // 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. 30.01.2020 // 16.15 bis 17.45 Uhr // 55,00 €/77,00 €, 11 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. 30.01.2020 // 15.00 Uhr bis 16:00 Uhr // 38,50 €/60,50 €, 11 Einheiten

## KURSANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt online unter [www.tsvkleinlinden.de](http://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 Pflingstweide: Sportfeld 27, 35398 Gießen-Kleinlinden

VSZ: Pflingstweide 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  ja  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

Pflingstweide 14

E-Mail: [info@tsvkleinlinden.de](mailto:info@tsvkleinlinden.de)

Do.: 17.00-18.30 Uhr

IBAN DE16 5139 0000 0078 0196 03

35398 Gießen-Kleinlinden

[www.tsvkleinlinden.de](http://www.tsvkleinlinden.de)

Fr: 17.00-18.30 Uhr

BIC VBMHDE5FXXX