

AEROBIC

mit *Ida Keller*

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

Anmeldung bis 14.04.2017

Beginn Di. 18.04.2017 // 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

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

Nichtmitglieder 38,50€ // 11 Einheiten

***KOSTENLOS FÜR
 VEREINSMITGLIEDER***

EIN TAG FÜR GESUNDE FÜSSE

mit *Cornelia Dietz*

Mit unterschiedlichen Dehn- und Kräftigungsübungen ziehen wir die Zehen wieder in die richtige Richtung. Sie lernen Übungsabläufe bei der Problematik Plattfuß, Spreizfuß, Senkfuß und Hammerzehen kennen und erhalten wertvolle Tipps. Auch der gesunde Fuß wird trainiert und gestärkt.

Anmeldung bis 04.05.2017

Beginn Fr. 05.05.2017 // 18.15 Uhr bis 20.15 Uhr

Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

20,00€ / 25,00€ // 1 Einheit (maximal 18 Teilnehmer)

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

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.

Anmeldung bis 14.04.2017

Beginn Do. 20.04.2017 // 15.00 bis 16.00 Uhr

Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

***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.

Anmeldung bis 14.04.2017

Beginn A) Mo. 24.04.2017 B) Mi. 19.04.2017

Kurs A Mo. 18.15 bis 19.15 Uhr (8 Einheiten)

Kurs B Mi. 19.15 bis 20.15 Uhr (11 Einheiten)

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

Nichtmitglieder Kurs A 28,00€ // Kurs B 38,50€

***KOSTENLOS FÜR
 VEREINSMITGLIEDER***

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 14.04.2017

Beginn Di. 18.04.2017

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

Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

33,00€ / 55,00€ // 11 Einheiten (maximal 16 Teilnehmer)

**bereits
 ausgebucht**

TANZ MAL WIEDER

Standard und Latein mit *E. Hoppe*

Tanzkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Anmeldung bis 14.04.2017

Beginn Mo. 24.04.2017 // 19.45 bis 21.15 Uhr

Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

28,00€ / 40,00€ // 8 Einheiten (mindestens 8 Teilnehmer, sonst 43,00€/55,00€)

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. Barzahlung ist zu den u.a. Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle ebenfalls möglich. **Sollte der Kurs bereits belegt sein, erhalten sie von uns umgehend eine Nachricht.**

KURSPROGRAMM

- FRÜHJAHR 2017 -

WANDERUNG DURCH DAS SCHÄCHERBACHTAL BEI HOMBERG/OHM

mit *Andrea Ebenig*

In kurzer Zeit viel erleben, das garantiert die Schächerbach-Tour bei Homberg/Ohm. Vorbei an alten Mühlen, quer durch Waldgebiete mit uralten Baumbeständen, lohnen die Fernblicke über das Ohmtal und die Amöneburg. Durch das Reich der Bäche und Quellen geht es zurück und am Ende verlockt eine Einkehr in die Hainmühle. Länge: ca. 9km / Dauer: ca. 2,5 Stunden plus Pausen

Anmeldung bis 02.05.2017

Termin: **Samstag**, 06.05.2017, 09.30 Uhr

Treffpunkt: VSZ; Pflingstweide 14; 35398 Gießen-Kleinlinden

Kosten: Benzinkostenbeteiligung

Um Verpflegung kümmert sich jeder selbst



VIERBEINER KÖNNEN GERNE MITWANDERN

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.

Anmeldung bis 14.04.2017

Beginn Do. 20.04.2017 // 18.00 bis 19.00 Uhr

Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

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 14.04.2017

Beginn Mo. 24.04.2017 // 15.00 bis 16.30 Uhr

Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

40,00€ / 56,00€ // 8 Einheiten

BEI ALLEN YOGA
 KURSEN MITBRINGEN:

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

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 14.04.2017

Beginn Do. 20.04.2017 // 16.15 bis 17.45 Uhr

Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden – 45,00€ / 63,00€ // 9 Einheiten

MIT YOGA IN DEN TAG STARTEN

mit *Cornelia Dietz*

Yoga ist ein ganzheitliches System, was den Körper stärkt und kräftigt und die Sehnen und Bänder dehnt. 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. Hinterher fühlt man sich fit und wach für den bevorstehenden Tag. Von Yogastunde zu Yogastunde werden sie beweglicher und geschmeidiger und beugen Verspannungen und Schmerzen vor.

Anmeldung bis 14.04.2017

Beginn Di. 18.04.2017

09.30 bis 11.00 Uhr

Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

55,00€ / 77,00€ // 11 Einheiten

Auch bei leichter
 Behinderung &
 für Rollstuhlfahrer
 geeignet!