

## 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 05.09.2014

K01 // Beginn A) Mo. 08.09.2014 B) Mi. 10.09.2014

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

**NEU!**  
kostenlos für  
Vereins-  
mitglieder!

## 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 05.09.2014

K02 // Beginn Di. 09.09.2014

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

Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

36,00€ / 54,00€ // 12 Einheiten

## HIP-HOPTANZ

**ALTERSGRUPPE 12-17 JAHRE**

*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. Neueinsteiger werden zügig heran geführt.

Anmeldung bis 05.09.2014

K03 // Beginn Mo. 08.09.2014

16.45 - 18.15 Uhr

Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

Nichtmitglieder 54,00€\*€/ 12 Einheiten

## 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 05.09.2014

K04 // Beginn Mo. 08.09.2014 // 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: VSZ Pflingstweide 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 05.09.2014

K05 // Beginn Do. 11.09.2014 // 16.15 bis 17.45 Uhr

Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

51,00€ / 66,00€ // 12 Einheiten

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

## ZUMBA-GOLD

*Dance- Fitness-Party mit Lea Paepenmüller*

Vergiss das Training, lass dich von der Musik treiben und bring dich in Form. In deinem eigenen Tempo bei exotischen Klängen und kraftvollen Latino-Rhythmen. Ehe du dich versiehst, steigert du deine Kondition und deine Energie. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. Geeignet für Einsteiger und alle Fitgebliebene.

Anmeldung bis 05.09.2014

K06 // Beginn Mi. 10.09.2014

17.45 bis 18.45 Uhr

**Kursanmeldung unter [www.tsvkleinlinden.de](http://www.tsvkleinlinden.de), per Telefon/Fax oder die Antwortkarte des Programmflyers ausfüllen.**

## 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 05.09.2014

K07 // Beginn Di. 09.09.2014 // 19.15 - 20.15 Uhr

VSZ; Pflingstweide 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.

## TANZ MAL WIEDER

*Standard und Latein, mit E. Hoppe*

Weiterführung des bestehenden Kurses.

Neueinsteiger mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen!

Anmeldung bis 05.09.2014

K08 // Beginn Mo. 08.09.2014 // 19.45 - 21.15 Uhr

Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

42,00€ / 60,00€ // 12 Einheiten

## 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 05.09.2014

K09 // Beginn Do. 11.09.2014 // 15.00 - 16.00 Uhr

Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

Für Nichtmitglieder 30,00€ // 12 Einheiten

**NEU!**  
kostenlos für  
Vereins-  
mitglieder!

Auch bei leichter Behinderung & für Rollstuhlfahrer geeignet!

## BOKWA FITNESS

*Patrycja Sadelkow-Zyber*

Bokwa Fitness ist das neueste und innovativste DanceFitness-Programm, das ein effektives Cardio-Workout perfekt mit dem Erlebnis einer energiegeladenen BokwaParty verbindet. Das BokwaFitness Programm gibt jedem Teilnehmer die Möglichkeit seine eigene Intensität des Workouts zu bestimmen, sodass Teilnehmer von 7 bis 77 Jahren teilnehmen können. Keine Choreographien, kein Nachdenken, einfach nur Spaß und Gas geben.

Anmeldung bis 05.09.2014

K10 // Beginn Do. 11.09.2014 // 20.15 bis 21.15 Uhr

Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

Nichtmitglieder 42,00€ / 60,00€ // 12 Einheiten (max. 20 Teilnehmer)

## 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 05.09.2014

K11 // Beginn Di. 09.09.2014 // 19.00 - 20.00 Uhr

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

Nichtmitglieder: 42,00€ // 12 Einheiten

**NEU!**  
kostenlos für  
Vereins-  
mitglieder!

## 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 05.09.2014

K12 // Beginn Do. 11.09.2014 // 18.30 Uhr - 20.00 Uhr

Ort: VSZ, Pflingstweide 14, 35398 Gießen-Kleinlinden

36,00€ / 54,00€ // 12 Einheiten (max. 20 Teilnehmer)

K13

Anmeldung  
bis 09. Sep.

Länge: ca. 9 km  
Dauer: ca. 2,5h

## WANDERUNG DURCH DAS SCHÄCHERBACHTAL 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.

Wann? 14. September, Treffpunkt: 9.30 Uhr,  
VSZ Pfingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden,  
Kosten: Spritbeteiligung, um Verpflegung kümmert  
sich jeder selbst