

## 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 25.04.2014

K01 // Beginn A) Mo. 28.04.2014 B) Mi. 30.04.2014

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

## SPORTLICHES WALKING

*Schritt für Schritt zur Fitness mit Ida Keller*

Eine Bewegungsform, die auch für (Wieder-) Einsteiger geeignet ist

Anmeldung bis 25.04.2014

K02 // Beginn Mo. 28.04.2014 oder Fr. 30.04.2014, jeweils 16.00 Uhr

Ort: Eingang Markwaldsiedlung in Kleinlinden

Nichtmitglieder 42,00€ // 12 Einheiten

## HIP-HOP TANZ

*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

Anmeldung bis 25.04.2014

K03 // Beginn Mo. 28.04.2014

16.45 - 18.15 Uhr

Ort: VSZ Pfingstweide 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 25.04.2014

K04 // Beginn Mo. 28.04.2014 // 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: VSZ Pfingstweide 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 25.04.2014

K05 // Beginn Do. 08.05.2014 // 16.15 bis 17.45 Uhr

Ort: VSZ Pfingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

51,00€ / 66,00€ // 12 Einheiten

**JETZT NEU!**  
**ALTERSGRUPPE 12-17 JAHRE**

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

## ZUMBA

*Die ultimative Zumba-Fitness – mit Natascha Salomon*

Dieses unglaubliche, vom Tanz inspirierte, Muskel formende Ganzkörper-Training fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an, weil es so viel Spaß macht!

Anmeldung bis 25.04.2014

K06 // Beginn Fr. 02.05.2014 // 17.45 bis 18.45 Uhr

Ort: VSZ; Pfingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

42,00€ / 60,00€ // 12 Einheiten (max. 25 Teilnehmer)

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

## 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 29.04.2014

K07 // Beginn Di. 29.04.2014 // 19.00 - 20.00 Uhr

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

Nichtmitglieder: 42,00€ // 12 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.

Anmeldung bis 25.04.2014

K08 // Beginn Di. 29.04.2014

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

Ort: VSZ Pfingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

36,00€ / 54,00€ // 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 Koordinations-, auch Gleichgewichts-, Geschicklichkeits- und Gedächtnistraining.

Anmeldung bis 25.04.2014

K09 // Beginn Do. 08.05.2014 // 15.00 - 16.00 Uhr

Ort: VSZ Pfingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

24,00€ / 36,00€ // 12 Einheiten

**\*AUCH FÜR ROLLSTUHLFAHRER GEEIGNET!**

## TANZ MAL WIEDER

*Standard und Latein, mit E. Hoppe*

Weiterführung des bestehenden Kurses.

Neueinsteiger mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen!

Anmeldung bis 25.04.2014

K10 // Beginn Mo. 28.04.2014 // 19.45 - 21.15 Uhr

Ort: VSZ Pfingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

42,00€ / 60,00€ // 12 Einheiten

## 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 25.04.2014

ab 6 TN 86,00€ / 110,00€ // 12 Einh.

K11 // Beginn Di. 29.04.2014 // 19.15 - 20.15 Uhr

ab 8 TN 66,00€ / 90,00€ // 12 Einh.

VSZ; Pfingstweide 14; 35398 Gießen-Kleinlinden

ab 10 TN 54,00€ / 78,00€ // 12 Einh.

## 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 25.04.2014

K12 // Beginn Do. 08.05.2014 // 18.00 Uhr - 19.30 Uhr

Ort: VSZ, Pfingstweide 14, 35398 Gießen-Kleinlinden

36,00€ / 54,00€ // 12 Einheiten