

# TSG FITNESS - + GESUNDHEITSSPORT

Unterrichtsplan ab: 5. August 2018

Du willst etwas für Deine Gesundheit und Fitness tun und suchst eine preisgünstige Alternative zur „Mucki-Bude“? Bei uns erhältst Du professionelle Betreuung durch ausgebildete Lehrkräfte in jedem Kurs und ein vielfältiges Angebot!

Wir haben neue Räume und tolle, engagierte Trainer! Und das BESTE: für einen Monatsbeitrag von € 25,-- als Mitglied können ALLE infrage kommenden Angebote wahrgenommen und kombiniert werden (alternativ: Kauf von 10er Karten)

also: jeden Tag Fitness+Tanz für monatlich € 25 möglich - ohne zusätzliche Kursgebühren und Verpflichtungen !

Wir bauen unsere Kampfsportabteilung für Kinder und für Erwachsene aus:  
Kickboxen, Judo, Karate, Kung Fu, Taekwondo! Infos: HP

**POLE-SPORT: (Plan: [www.tanz-giessen.de/Angebote](http://www.tanz-giessen.de/Angebote) oder Facebook: Poledance Gießen)**  
jetzt im neuen POLE-STUDIO Marburger Straße 13, 35390 Gießen (Eingang neben TURGUT-Markt)

YOGA	Montag	20.15 - 21.45	Salar	spezielle Rückenschule	STUDIO I, Steinstraße 81
	Mittwoch	20.15 - 21.45	Salar	Ashtanga-Yoga	STUDIO I
AEROBIC	Dienstag	19.00 - 20.15	Sarah	der Dauerbrenner!	STUDIO I
	Sarah geht von Mai bis Oktober auf Reisen, Gerald, Denise, Alina + Nina übernehmen in dieser Zeit die Kurse				
FLEXI-BAR / AEROBIC	Montag	17.45 - 18.45	Aerobic + Vibrationstraining		Pole-Studio ab 6. August!
ZUMBA	Dienstag	20.15 - 21.15	Jassmine	es macht einfach Spaß !!!	STUDIO I
	Mittwoch	19.00 - 20.00	Jassmine	STRONG by ZUMBA Workout	Vereinsheim
	Donnerstag	20.15 - 21.15	Julia		Vereinsheim
	Sonntag	17.00 - 18.00	Julia	- Kids tanzen zusammen mit Mamis+Papis+++	Vereinsheim
BOKWA	Montag	19.00 - 20.00	Denise	Fitness: Tone&Core + Punch&Strike + Dance	Vereinsheim
KETTLEBELL FITNESS	Mittwoch	18.30 - 19.30	Denise	Workout mit Kugeln und Hanteln	Vereinsheim
PILATES	Mittwoch	19.00 - 20.15	Alina	ganzheitliches Training	STUDIO I
	Samstag	15.15 - 16.30	Alina		STUDIO I
RÜCKEN-FIT	Donnerstag	19.15 - 20.30	Pia	gegen Rückenprobleme	POLE-STUDIO Marburger Str. 13
BODYSTYLING	wird zur Zeit ausgesetzt				
POWER-BALL	Donnerstag	20.00 - 21.15	Alina		Vereinsheim
JUMPING FIT - TRAMPOLIN	Mittwoch	20.00 - 21.30	Denise	Turnhalle WSO - Wirtschaftsschule am Oswaldgarten	
FASZIEN-TRAINING	Dienstag	18.00 - 19.00	Sarah	Muskel- + Bindegewebestraining mit der Rolle	STUDIO I
	Achtung: ab dem 3.5. bis Mitte September übernimmt Gerald den Kurs im Anschluss an Tabata (20.45)				
TABATA	Donnerstag	19.30 - 20.45	Gerald	Kraft-Ausdauer-Schnelligkeit	STUDIO I
MINI- BANDS-WORKOUT	Montag	18.00 - 19.00	Denise	mit den Fitness-Bändern	Vereinsheim
STRETCHING	Samstag	16.30 - 18.00	Alina	Dehnungsübungen	STUDIO I
	Montag	18.45 - 20.15	Alina	es wird noch mehr gedehnt	STUDIO I
STRETCH- & RELAX	Mittwoch	17.45 - 19.00	Alina	unser sanfter Muskelentspanner	STUDIO I
BODY EMOTION	Freitag	16.45 - 18.00	Pia	Fitnessmix (neu - Infos siehe HP)	POLE-STUDIO
WINDELFLITZER	Mittwoch	16.00 - 17.00	Jenny+Fenja	Mamis und Papis tanzen mit den Kleinen - ab ca. 1 1/2 Jahre im Vereinsheim	
MAMI + BABY - MaKi-Fit	Montag	10.00 - 11.15	Alina	mit den ganz Kleinen	STUDIO I

## Teilnahmebedingungen für unsere SONDER-, GESUNDHEITSSPORT- + FITNESSKURSE:

Eine Schnupperstunde ist kostenlos und unverbindlich (außer Pole-Sport). Danach kann eine Vereinsmitgliedschaft eingegangen werden (€ 25,-- monatlich) oder eine 10er Karte zu € 65,-- (Pole-Sport € 105,--) erworben werden.

Der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich, Anmeldung nicht erforderlich !!!

Bilder, Kursbeschreibungen, Vita der Trainer, Unterrichtsorte und Zeiten:

[www.tanz-giessen.de](http://www.tanz-giessen.de)

## **Gesundheit und Fitness – kurze Kursbeschreibungen – ausprobieren!**

### **YOGA**

Wir hatten bei der Planung, Yoga-Kurse einzuführen, erst einige Bedenken. „Zu langweilig, die Leute schlafen ein, zu spirituell“ Salar belehrte uns schnell eines Besseren. Seine Yoga-Kurse begeistern, ob Hatha-Yoga und Entspannung als auch die sanfte Rückenschule mit Yoga-Elementen oder Ashtanga-Yoga für Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Gleichgewicht, man muss den Unterricht erlebt haben!

„*Natürlichkeit ist die schwierigste Haltung die man einnehmen kann*“ (Oskar Wilde) – ausprobieren!

### **AEROBIC**

DAS dynamische Fitnessstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen und motivierender Musik hat seinen Ursprung schon in des 60er Jahren des letzten Jahrhunderts. Mit Gymnastik und Tanz werden (aerobe) Ausdauer und Kondition trainiert. Und der Figur schadet es auch nicht!

### **ZUMBA + STRONG by ZUMBA**

diesen mitreißenden Workout zu beschreiben, hat sich inzwischen erübrigt. Jeder war schon mal dabei und falls nicht, wird es höchste Zeit! Inzwischen klagen viele Schulen über rückläufige Teilnehmerzahlen - nicht bei uns! Es liegt wohl auch an Julia, Jassmine und unseren anderen Lehrkräften.

Eine tänzerische Ausbildung scheint auch für ZUMBA von Vorteil zu sein. Im Moment der Renner: ZUMBA mit Kids sonntags 17.00 Uhr!

**NEU NEU NEU -STRONG by ZUMBA** das Workout für den perfekten Body - das neue Zumba-Intervalltraining revolutioniert die Fitness-Szene!

### **BOKWA**

sie schwitzen beim Kampf gegen die Kilos nicht alleine, sondern es sportelt sich Seite an Seite mit Denise. BOKWA ist der neue Kalorien-Killer! Die Mischung zwischen Fitness, Aerobic, Tanz (mit kleinen Choreos), Boxen und auch Training mit Gewichten soll bis zu 1200 Kalorien binnen einer Stunde verbrennen. Es verbessert Herz- und Kreislauf als auch Koordination und Beweglichkeit.

### **PILATES**

das systematische Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur wurde schon 1883 erfunden und hat seine Aktualität bis heute nicht verloren. Wir finden eine starke Mitte und einen fließenden Atem, unsere Konstitution und Haltung verbessert sich.

Vor allem tiefer liegende Muskelgruppen (die sind etwas kleiner und schwächer – schmerzen können sie aber) werden über Kraftübungen und Stretching angesprochen. Wenn Du Deinen Körper schonend stabilisieren und Deine Haltung verbessern willst – kommen!

### **RÜCKEN-FIT**

Ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Haltungs- und Rückenproblemen wird vorgebeugt und ein rückenfreundliches Verhalten im Alltag trainiert. Die alltagsrelevanten Muskeln werden intensiv gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert, Tiefenmuskel aktiviert sowie das optimale Zusammenspiel aller Muskeln gefördert. Du hattest schon einmal (oder hast noch) Rückenprobleme – tue was dagegen und beuge vor!

### **BODYSTYLING**

Problemzonen? Wer kennt sie nicht und das nicht nur vor der Bikini-Saison. Wir bekämpfen sie mit Musik und viel Spaß und bringen Dich wieder in Form. Wir arbeiten gezielt an den Schwachstellen, verbrennen Fett und stärken die Ausdauer. Das gesamte Erscheinungsbild wird verbessert. Klingt doch super - leider geht es nicht ohne einige Schweißperlen!

### **JUMPING FIT (TRAMPOLIN)**

Zehn Minuten Trampolin zu springen sind etwa so effektiv wie 30 Minuten joggen, obwohl das Auf- und Abhüpfen so schwerelos und einfach wirkt. Das Herz-Kreislauf-System wird stark beansprucht und das Gleichgewicht trainiert. Rund 400 Muskeln (so viele gibt es???) werden beansprucht und dabei hat man noch jede Menge Spaß. **Wir bieten einen 90-minütigen, umfassenden Unterricht vom warm-up zum cool-down an!**

**Vergleiche das mit den Angeboten anderer Anbieter!**

### **FASZIEN TRAINING – faszinierende Lösung der Verspannungen**

Faszien sind bindegewebsartige Strukturen des Bewegungsapparates, die als dünne Hüllen den Muskel umschließen und zusammenhalten. Sind sie verklebt – aua! Das Training mit Ausrollen auf der Schaumstoffrolle lösen sie, die Durchblutung wird angeregt, sie werden geschmeidiger und elastischer und die Muskeln werden leistungsfähiger.

### **TABATA-STYLE**

Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und ein intaktes Herzkreislaufsystem sind die konditionellen Grundlagen für einen gesunden Körper und für alle Sportler. Mit und ohne Geräte werden Ganzkörper-Fitnessübungen in Belastungsintervallen durchgeführt. Egal ob Anfänger oder aktiver Sportler – ihr könnt Spaß und Herausforderung verknüpfen - und mit Gerald haben wir einen Profi der Szene gewinnen können der Muskelkater garantiert!

### **MINI- BANDS-WORKOUT mit HIIT**

das Training mit den Fitnessbändern ist momentan DER Renner. Durch den progressiven Widerstand der Bänder werden Fitnessübungen noch intensiver und effektiver. Effekt: ein schlanker und definierter Körper! Und das Beste: am Ende der Stunde gibt es ein schweißtreibendes HIIT-Workout und man kann mit minimalem Aufwand zuhause weiterüben!

### **KETTLEBELL FITNESS**

Kleine Hantel, große Wirkung. Das neue Workout mit den Kugeln und Hanteln bringt den Puls hoch, stärkt die Muskeln und knallt das Fett weg. Die Bewegungsfolgen mit den Kettlebells trainieren gleich mehrere Muskeln komplex. Das Maximum wird aus einem Training mit freien Gewichten herausgeholt, die Ausdauer verbessert und der Stoffwechsel angekurbelt – ausprobieren!

### **STRETCHING**

Durch Mobilisation der Gelenke und Lockerung der Muskulatur werden Verspannungen gelöst. Ein intensives Warm-up regt den Kreislauf an, wärmt die Muskeln auf und beugt so Verletzungen vor. Durch regelmäßiges Stretching wird die Beweglichkeit erhöht und die Muskeln werden elastischer und geschmeidiger. So kommt man, wenn man will, sogar einem Spagat näher. Übungen mit Partner oder Hilfsmitteln wie Handtücher oder Yogablöcken intensivieren das Dehnprogramm. Besonders geeignet für Ballett- + Pole-Tänzer und alle Sportler um ihre Gelenkigkeit und Dehnfähigkeit auszubauen.

### **STRETCH- & RELAX**

Durch ein lockeres Warm-up werden alle Muskeln auf ein sanftes Stretching vorbereitet. Mobilisierungen lockern und entspannen Muskeln und Gelenkstrukturen, Dehnübungen gegen verkürzte Muskelpartien und spezielle Atemtechniken relaxen den ganzen Körper.

### **FLEXI-BAR / AEROBIC**

Das Vibrationstraining des gesamten Körpers spricht vor allem die Rücken-, Beckenboden- und Rumpfmuskulatur an. Es verbessert die eigene Stabilität, das Gleichgewicht, die Muskelkraft und die Ausdauer. Stoffwechsel und Herzfrequenz werden gesteigert und so optimal Fett verbrannt. Mit dem Flexi-Bar verbessert man seine Körperhaltung und erreicht die Muskeln, die man durch reines Krafttraining nicht erreicht.

### **POWER BALL**

Ein forderndes Ganzkörpertraining auf und mit dem Powerball/Gym-Ball bringt den Kreislauf in Schwung, kräftigt die Körpermitte und verbessert die Balance. Der Ball wird zusätzlich als Gerät zur Kräftigung von Armen und Beinen eingesetzt. Zusätzlich werden auch kleinere Bälle eingesetzt um das Training abwechslungsreich und effektiv zu gestalten.

### **MAKI-FIT - Mami mit Baby + WINDELFLITZER**

Montag-Vormittag für die ganz Kleinen, die schon nach Musik strampeln und Mittwoch-Nachmittag tanzen sie schon (ab ca. 1 ½ Jahre) mit den Mamis und Papis. Kinder spüren den Rhythmus von Geburt an (eigentlich schon früher!), wir geben Tipps wie das gefördert wird.

Der Maki-Fit Kurs ist für alle Mütter, die einen Rückbildungskurs besucht haben und ihren Körper wieder in Form bringen wollen, geeignet. In einer kleinen Gruppe wird der ganze Körper schonend und individuell trainiert. Mal mit, mal ohne Baby werden alle Muskelgruppen angesprochen und Übungen aus Pilates und Beckenbodentraining integriert. Die Kleinen werden dabei (je nach Stimmung und Müdigkeit) als Erschwerung in das Krafttraining mit eingebaut oder schauen den Müttern beim Schwitzen zu.