

# TSG FITNESS - + GESUNDHEITSSPORT

## Unterrichtsplan ab 1. September 2020

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 Karte zu € 65,-, erhältlich bei den entsprechenden Kursleitungen)

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

**KAMPFSPORT** - wir haben unser Angebot ausgebaut: jetzt auch Thaiboxen, KravMaga und Kickbox-Fitness

**POLE-SPORT: (Plan: [www.tanz-giessen.de/Angebote](http://www.tanz-giessen.de/Angebote) oder Facebook: Poledance Gießen)**

**ACHTUNG: der neue Unterrichtsraum (Zugang neben der Ausfahrt Waschstraße) ist als Vereinsheim Raum V bezeichnet!**

POWER-AEROBIC	Montag	19.00-20.00	Janika	noch mehr Power	Vereinsheim
CHAIR FITNESS	Donnerstag	19.05-20.05	Adina+Celina	Fitnessprogramm mit dem Stuhl	Vereinsheim
BALLET-FITNESS	Dienstag	20.00-21.00	Julia	NEU! Ausprobieren!	Vereinsheim
BANDS FIT / MINI-BANDS-WORKOUT	Montag	18.00-19.00	Denise	mit den Loop-Bands/Fitness-Bändern	Vereinsheim
BBP (Bauch-Beine-Po)	Samstag	11.15-12.30	Nina	Problemzonenbewältigung+Bodystyling	Vereinsheim
	Dienstag	18.00-19.00	Randi	Schwerpunkt: Bauch	Vereinsheim
BAUCH&BOOTY	Dienstag	18.30-19.30	Denise	Schwerpunkt: Bauch und Po	Online
DANCE-FITNESS	Montag	19.00-20.00	Denise	Fitness: Tone&Core + Punch&Strike + Dance	Vereinsheim
FITNESSBOXEN	Sonntag	18.00-19.30	Jassmine	Boxen ohne Gegner aber höchst effektiv	Vereinsheim
JUMPING FIT - TRAMPOLIN	Mittwoch	20.00-21.30	Denise	Der Fitness-Trend!	Turnhalle WSO
KARDIO-KICKBOXEN	Montag	18.00-19.00	Randi	*NEU *NEU *NEU	Vereinsheim (ab 21.09.)
KINDER-YOGA	Montags	16.30-17.30	Juliane	Yoga für die Kids *NEU *NEU *NEU	Vereinsheim (ab 21.09.)
KETTLEBELL FITNESS	Mittwoch	18.30-19.30	Denise	Workout mit Kugeln und Hanteln	Vereinsheim
PILATES	Dienstag	11.00-12.00	Michaela	ganzheitliches Training	Vereinsheim (ab 13.10.)
	Dienstag	17.30-18.30	Alina	noch mehr ganzheitliches Training	Vereinsheim
	Mittwoch	17.30-18.30	Alina		Vereinsheim
POLE STRECHING	Donnerstag	19.40-20.55	Simon	Stretching speziell für Pole Dance	Polestudio
RÜCKEN-FIT	Dienstag	10.00-11.00	Michaela	Gegen Rückenprobleme, Alter: 40+	Vereinsheim (ab 13.10.)
	Freitag	18.20-19.35	Pia	Gegen Rückenprobleme	Polestudio
RHYTHMISCHE SPORTGYM	Freitag	17.45-19.00	Yulia	Gesundheit, Charakter, Schönheit	Vereinsheim
	Sonntag	11.15-12.30	Yulia		Turnhalle WSO
STRETCHING	Montag	19.40-21.10	Alina	Dehnen, Dehnen, Dehnen	Polestudio
	Freitag	19.45-21.15	Maren	noch mehr Dehnübungen...	Polestudio
STRETCH & RELAX	Mittwoch	18.45-20.00	Alina	unser sanfter Muskelentspanner	Vereinsheim
TABATA	Montag	20.00-21.15	Janika	Kraft – Ausdauer – Schnelligkeit	Vereinsheim
	Mittwoch	18.00-19.00	Randi		Vereinsheim
	Donnerstag	19.30-20.30	Janika		Vereinsheim (ab 17.09.)
TWERXOUT	Donnerstag	20.10-21.10	Adina & Celina	der neue Fitnesstrend!	Vereinsheim
YOGA	Montag	20.15-21.45	Salar	spezielle Rückenschule	Vereinsheim
	Mittwoch	20.15-21.45	Salar	Yoga-Ashtanga	Vereinsheim
	Donnerstag	10.00-11.30	Juliane	Good Morning Yoga	Vereinsheim+Online
	Freitag	19.00-20.30	Juliane	Yin&Yang Yoga	Vereinsheim
ZIRKEL-TRAINING	Freitag	17.15-18.30	Nina	Funktionelles Training	Vereinsheim
ZUMBA	Freitag	19.30-20.30	Julia	es macht einfach Spaß	Vereinsheim
	Dienstag	20.15-21.15	Jassmine		Vereinsheim
	Samstag	10.15-11.15	Randi		Vereinsheim
	Sonntag	17.00-18.00	Jassmine		Vereinsheim
	Mittwoch	19.00-20.00	Jassmine	STRONG by ZUMBA Workout	Vereinsheim

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

EINE (nicht eine pro Kurs!) 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,-) bei der entsprechenden Kursleitung 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!

## BALLETT-FITNESS

Straffe Muskeln, eine Super-Haltung und auch noch inneres Gleichgewicht - das verspricht Ballett-Fitness. Ein sanfter, effektiver Mix aus klassischem Tanz, Yoga und Pilates.

## BANDS-FIT / 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!

## BBP = BAUCH-BEINE-PO / BAUCH&BOOTY

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! NEU: Schwerpunkt Bauch mittwochs mit Randi!

## CHAIR FITNESS

Ein Stuhl – viele Möglichkeiten. In diesem machen wir ein super abwechslungsreiches Fitnessprogramm mit, auf und neben dem Stuhl. Ihr wollt fit sein für Chair Dance, kommt vorbei!

## FITNESSBOXEN

Fitnessboxen ist der neue Trend! Dass boxen schweißtreibend ist dürfte bekannt sein. Wir haben bei dem Ganzkörperworkout keinen Gegner außer dem eigenen Körper - und der wird gefordert und ganz nebenbei wird noch Stress abgebaut!

## DANCE-FITNESS

wir verbinden hier Tanzelemente mit Aerobic, Kickboxen, leichten Gewichten und Capoeira in unterschiedlichen Levels mit kleinen Choreos. Du bist beim Kampf gegen Kilos nicht alleine sondern trainierst Seite an Seite mit anderen Fitness-Begeisterten Schritt für Schritt zum Wunschgewicht. Das einstündige Training kann bis zu 1200 Kalorien verbrennen und sowohl Herz und Kreislauf als auch Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern.

## 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!**

## KARDIO-KICKBOXEN:

Beschreibung folgt.

## KINDER-YOGA \*NEU \*NEU \*NEU

Yoga unterstützt Kinder dabei, mit den alltäglichen Herausforderungen in Schule, Freizeit und Familie gut zurechtzukommen. Der Schwerpunkt liegt im Aufbau von Kraft und Energie, aber auch die Körperwahrnehmung wird geschult. Mit viel Freude werden Konzentration und Stabilität aufgebaut, sowie die Beweglichkeit und das innere und äußere Gleichgewicht gefördert. Die Asanas werden spielerisch vermittelt und erkundet. Die kleine Phantasiereise am Ende der Stunde lässt die Kids ausgeglichen und zentriert sein.

## KETTLEBELL-FITNESS - jetzt auch mit Steppern und Partner-Workout

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! Mit den Steppern wird es noch intensiver!

## 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!

## POWER 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!

## 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!

## RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

Als der weiblichste und schönste Sport für Mädchen wird sie bezeichnet - und da ist was dran!

Ausdruck, Eleganz und Akrobatik verflechten sich zu einer einzigartigen Symbiose. Die Nummer 1 in dieser Sportart ist unbestritten Russland.

Wir freuen uns, mit Yulia Sidorkina eine erfolgreiche Sportlerin, ehemalige Russische Meisterin und Trainerin aus Ekatarinburg "Master des Sports der Russischen Föderation" für unser neues Angebot gewonnen zu haben und können damit die lange Lücke in diesem Angebot für Mittelhessen schließen.

## STRETCHING + STRETCH- & RELAX + POLE 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. Ideal für Ballett- + Pole-Tänzer und alle (Kampf-)Sportler um 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.

## 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!

**TWERXOUT** - das muss man erlebt haben - lasst euch überraschen!

## 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! **NEU:** Good Morning Yoga sowie Yin&Yang Yoga mit Juliane!

## ZIRKELTRAINING

Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Balance und Koordination - Zirkeltraining hat eine lange (und bewährte) Tradition. Du willst Dein Herzkreislauf-System, in Schwung bringen und fit werden - hier bist Du richtig!

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

weitere Kurse, Infos und Kursbeschreibungen: [www.tanz-giessen.de](http://www.tanz-giessen.de)