

**BALLETTSCHULE im eigens eingerichteten BALLETSTUDIO im Vereinsheim  
mit Julia, Stageschool of Music, Dance and Drama, Hamburg - Waganowa-Methode - 17 Gruppen!!!**

Montag:	20.00 - 21.30	ab ca. 15 J.+Adults-Beginner	Vereinsheim
Dienstag:	16.30 - 17.30	ca. 5-8 Jahre	Vereinsheim (Nicole)
Dienstag:	17.30 - 18.30	ca. 8-11 Jahre	Vereinsheim (Nicole)
Dienstag:	16.00 - 17.00	ca. 3-5 Jahre	Wieseck FES
Dienstag:	17.00 - 18.00	ca. 5-8 Jahre	Wieseck FES
Dienstag:	18.30 - 20.00	ab ca. 12 Jahre bis 16 Jahre	Vereinsheim
Mittwoch:	16.30 - 17.30	ca. 3-5 Jahre	Vereinsheim (Nicole)
Mittwoch:	17.30 - 18.30	ca. 8-11 Jahre	Vereinsheim (Nicole)
Donnerstag:	16.00 - 17.00	ca. 3-5 Jahre	Vereinsheim
Donnerstag:	17.00 - 18.00	ca. 5-8 Jahre	Vereinsheim
Donnerstag:	18.00 - 19.30	ab ca. 15 Jahre + Adults	Vereinsheim
Freitag:	15.30 - 16.30	ca. 3-5 Jahre	Vereinsheim
Freitag:	16.30 - 17.30	ca. 5-8 Jahre	Vereinsheim
Freitag:	17.30 - 18.30	ca. 8-12 Jahre	Vereinsheim
Freitag:	18.30 - 19.30	ca. 12-16 Jahre	Vereinsheim
Sonntag:	11.00 - 12.00	ca. 3-5 Jahre	Vereinsheim (Lena)
Sonntag:	12.00 - 13.00	ca. 5-8 Jahre	Vereinsheim (Lena)

**Workshops mit Gasttrainern in Zusammenarbeit mit dem Stadttheater Giessen werden durchgeführt!**

Dienstag:	20.00 - 21.00	Julia	<b>BALLET-FITNESS</b> jedes Alter - <b>der aktuelle Fitnesstrend</b>	Vereinsheim
-----------	---------------	-------	---	-------------

Donnerstag:	18.00 - 19.00	Adina+Celina	<b>CHAIR DANCE</b> Akrobatik mit und auf einem Stuhl	Vereinsheim
-------------	---------------	--------------	---	-------------

<b>CONTEMPORARY / MODERN DANCE</b>				
Montag:	17.30 - 18.30	Julia	ca. 6 - 12 Jahre	Vereinsheim
Montag:	18.30 - 20.00	Julia	ab ca. 13 Jahre + Adults	Vereinsheim
Dienstag:	18.30 - 20.00	Ana Clara	ab ca. 13 Jahre + Adults	Vereinsheim
Freitag:	18.30 - 20.00	Ana Clara	ab ca. 13 Jahre + Adults	Vereinsheim

<b>RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK</b>				
Freitag:	16.30 - 17.45	Yulia	ca. 4-12 Jahre	Vereinsheim, Raum V
Freitag:	17.45 - 19.00	Yulia	ab ca. 12 Jahre	Vereinsheim, Raum V
Sonntag:	10.00 - 11.15	Yulia	ca. 4-12 Jahre	Turnhalle WSO mit Geräten
Sonntag:	11.15 - 12.30	Yulia	ab ca. 12 Jahre	Turnhalle WSO mit Geräten

<b>kreativer KINDERTANZ im KINDERTANZCLUB</b>				
Montag:	16.30 - 17.30	Natalie	ca. 3 - 5 Jahre	Vereinsheim
Mittwoch:	16.30 - 17.30	Natalie	ca. 3 - 5 Jahre	Vereinsheim

<b>HIP-HOP - Urban Dance Styles Open Class-Gruppen</b>				
Montag:	18.00 - 19.30	Ina	ab ca. 12 Jahre / All Style	Vereinsheim
Montag:	19.30 - 21.00	Roja	Jugend+Adults	Vereinsheim
Dienstag:	16.30 - 17.30	Laura	Kids von ca. 4-7 Jahre	Vereinsheim
Dienstag:	18.30 - 20.00	Jemal	ab ca. 13 Jahre + Adults - Hip-Hop	Vereinsheim
Mittwoch:	16.30 - 17.30	Laura	Hip-Hop Youth von 8-12 Jahre	Vereinsheim
Mittwoch:	17.30 - 18.30	Laura+Julia K.	Hip-Hop Kids Showgruppe/Leistung ab 8 Jahre	Vereinsheim
Mittwoch:	17.30 - 18.30	Abtin	Hip-Hop I von ca. 12-18 Jahre, Anfänger+Fortgeschr.	Vereinsheim
Mittwoch:	18.30 - 20.00	Abtin	Hip-Hop II von ca. 12-18 Jahre, Fortgeschrittene	Vereinsheim
Mittwoch:	20.15 - 21.45	Abtin	Adults ab ca.18 Jahre	Vereinsheim
Donnerstag:	17.00 - 18.00	Mara+Evelyn	ab ca. 5 Jahre Hip-Hop Kids/Youth	Vereinsheim
Donnerstag:	18.00 - 20.00	Ina	HH-Leistungsgruppe	Vereinsheim
Donnerstag:	19.30 - 21.00	Abtin	jedes Alter, auch Adults / Hip-Hop for All	Vereinsheim

**Bei entsprechenden Vorkenntnissen ist der Einstieg in eine Leistungsgruppe nach Rücksprache mit dem Trainer möglich!**

Mittwoch:	20.00 - 21.30	Roja	<b>DANCEHALL</b> ab ca. 13 Jahre + Adults	Vereinsheim
-----------	---------------	------	--	-------------

<b>NEU NEU NEU !!!</b>		<b>HULA HOOP TRICKS &amp; DANCE</b>		<b>NEU NEU NEU !!!</b>
Samstag:	14.00-15.00	Lea	Kids von ca. 5 - 11 Jahre	Turnhalle WSO
Samstag:	15.00 - 16.30	Lea	Teens &Adults ab ca. 12 Jahre	Turnhalle WSO

<b>BREAKDANCE (olympische Disziplin 2024 in Paris!!!)</b>				
Montag:	17.00 - 18.00	Fabricio+Alex	„Mini-Breaker“ ab ca. 5 Jahre (2 Gruppen)	Vereinsheim
Montag:	18.00 - 19.00	Fabricio+Alex	Neueinsteiger ca. 9-14 Jahre / Teens+Adults+Leistung	Vereinsheim
Dienstag:	17.00 - 18.00	Fabricio	"Mini-Breaker" ab ca. 5 Jahre	Turnhalle WSO
Dienstag:	18.00 - 20.00	Fabricio	Battle-Training Advanced	Turnhalle WSO
Donnerstag:	18.00 - 20.00	Fabricio	Show-Training	Turnhalle Ludwig-Uhland-Schule (LUS)
Freitag:	18.00 - 20.00	N.N.	freies Training	Vereinsheim

<b>BÜHNENTÄNZE - moderner Volks- und Ausdruckstanz</b> (alle im Vereinsheim)				
Dienstag:	15.30 - 16.30	Angelika	ca. 4-6 Jahre	Tanzsternchen-Nachwuchs
Dienstag:	16.30 - 17.30	Angelika	ca. 7-9 Jahre	Tanzsternchen-Nachwuchs
Donnerstag:	16.00 - 17.00	Angelika	ca. 8-10 Jahre	Tanzsternchen I
Donnerstag:	17.00 - 18.00	Angelika	ca. 10-12 Jahre	Tanzsternchen II
Donnerstag:	18.00 - 19.30	Angelika	ab ca.12 Jahre bis 14 Jahre	"Gloria"

Donnerstag:	19.30 - 21.00	Angelika + Michael	<b>ISRAELISCHE VOLKSTÄNZE:</b> jedes Alter	Vereinsheim
-------------	---------------	--------------------	---	-------------

<b>LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE - Grundlagentraining + Turnierpaare</b>				
Mittwoch:	19.30 - 20.30	Amanda+Adina	jedes Alter, Partner nicht notwendig, Beginner - Basics	Vereinsheim
Mittwoch:	20.30 - 21.30	Amanda+Adina	jedes Alter, Partner nicht notwendig, Fortgeschrittene - Basics	Vereinsheim
Freitag:	18.00 - 19.00	Alexandra	Kinder + Jugend Vorbereitung Turniertanz	Vereinsheim ab 11.9.
Freitag:	19.00 - 20.30	Alexandra	Turnierpaare	Vereinsheim ab 11.9.

<b>SALSA + BACHATA + KIZOMBA</b>				
Sonntag:	15.30 - 16.50	Julia - SALSA	jedes Alter, Anfängerkurs, Partner nicht notwendig	Vereinsheim
Sonntag:	17.00 - 18.20	Julia - BACHATA	jedes Alter, Mittelstufe, Partner nicht notwendig	Vereinsheim
Sonntag:	18.30 - 19.50	Julia - SALSA	jedes Alter, Fortgeschrittene	Vereinsheim
Donnerstag:	20.15 - 21.45	Mark+Julia - KIZOMBA	jedes Alter	Vereinsheim

## ROCK'N'ROLL

ab sofort für alle Alters- und Leistungsstufen mit dem Meisterpaar Christina Bischoff-Moos + Lukas Moos

Donnerstag:	17.00 - 18.00	Beginner + Fortgeschrittene	ab ca. 13 Jahre+Adults + Schnupperer	Vereinsheim
Donnerstag:	18.00 - 19.30	Turniertraining	Turnierpaare	Vereinsheim
Freitag:	16.30 - 18.00	Basic-Training Beginner (Eileen)	ab ca. 6 Jahre + Schnupperer	Vereinsheim
Freitag:	18.30 - 20.30	Turnier-+ Akrobatiktraining	Turnierpaare mit Partner	Turnhalle WSO

wir starten neue Beginnergruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Partner vorerst nicht notwendig - kommen und ausprobieren !

## KAMPFSPORT + PARKOUR

### KUNG FU + MIXED MARTIAL ARTS (MMA)

Mittwoch:	17.00 - 18.00	Jan-Erik	Kids ab ca. 5 Jahre	Kung Fu	Studio I
Mittwoch:	18.00 - 19.30	Jan-Erik	Jugendliche + Adults	Mixed Martial Arts	Studio I

### JUDO

Montag:	17.00 - 18.00	Arnaud	Kids ab ca. 5 Jahre		Studio I
Montag:	18.00 - 19.00	Arnaud	Jugendliche und Adults		Studio I

### KARATE

Freitag:	16.00 - 17.00	Ali	Karate-Kids ab ca. 5 Jahre		Studio I
----------	---------------	-----	----------------------------	--	----------

### KRAV MAGA

Dienstag:	19.30 - 21.00	Jan-Erik	ab ca. 13 Jahre + Adults		Studio I
-----------	---------------	----------	--------------------------	--	----------

### TAEKWONDO - HTU/DTU (einziger vom DOSB anerkannter Verband!)

Dienstag:	16.30 - 18.00	Jannik	Wettkampftaining		Studio I
Donnerstag:	16.00 - 17.00	Jannik + Nico	Kids ab ca. 5 Jahre, Beginner		Studio I
Donnerstag:	17.00 - 18.00	Jannik	Kids ab ca. 5 Jahre, Fortgeschrittene		Studio I
Donnerstag:	18.00 - 19.30	Jannik	ab ca. 13 Jahre + Adults, alle Levels		Studio I
Sonntag:	16.00 - 17.00	Jannik + Nico	Kids ab ca. 5 Jahre Beginner		Studio I
Sonntag:	17.00 - 18.00	Jannik	Kids ab ca. 5 Jahre Fortgeschrittene		Studio I
Sonntag:	18.00 - 19.30	Jannik	ab ca. 13 Jahre + Adults alle Levels		Studio I

### KICKBOXEN - HKBV/WAKO (einziger vom DOSB anerkannter Verband!)

Montag:	19.30 - 21.30	Stephan	Wettkampftaining		Studio I
Dienstag:	18.00 - 19.30	Stephan	Jugend ab ca.13 J.+ Adults Beginner		Studio I
Mittwoch:	19.30 - 21.30	Stephan	Wettkampftaining		Studio I
Donnerstag:	19.30 - 21.00	Michael	Jugend ab ca.13 J.+ Adults, Beginner		Studio I

### K1 - KICKBOXEN / BOXEN /THAIBOXEN

Freitag:	17.00 - 18.30	Ali	Jugend ab ca.13 J.+ Adults, Beginner / Thai Boxen/Boxen		Studio I
Sonntag:	17.00 - 18.30	Ali	jedes Alter / Thai Boxen/Boxen		Vereinsheim

### CAPOEIRA

Montag:	20.00 - 21.30	Patrik	jedes Alter		Turnhalle WSO
Donnerstag:	20.00 - 21.30	Patrik	jedes Alter		Turnhalle WSO

### PARKOUR

Mittwoch:	18.30 - 20.00	Jan	jedes Alter		Turnhalle WSO
Sonntag:	15.30 - 16.45	Jan	Kids ca. 5-7 Jahre-"Mini Warriors"		Turnhalle WSO
Sonntag:	16.45 - 18.00	Jan	Kids ca. 8-12 Jahre		Turnhalle WSO
Sonntag:	18.00 - 19.30	Jan+Niklas	jedes Alter ***		Turnhalle WSO

## POLE-SPORT FITNESS / POLE-DANCE + AERIAL-HOOP + TWERXOUT + CHAIRDANCE

WIR HABEN UNSER FITNESS- und GESUNDHEITSKURS- ANGEBOT ERHEBLICH AUSGEWEITET

BEACHTET BITTE DIE ANKÜNDIGUNGEN: WWW:TANZ-GIESSEN.DE

Für die GESUNDHEITS-, FITNESS- + SONDERKURSE gelten besondere Teilnahmebedingungen!

EINE Schnupperstunde ist kostenlos (nicht eine pro Kurs!!!), danach ist eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich oder alternativ kann eine 10er-Karte für € 65,- bei der Kursleitung erworben werden.

## BODY EMOTION + YOGA + AEROBIC + PILATES + RÜCKEN-FIT + BODYSTYLING + KETTLEBELL + TRAMPOLIN + STRETCHING

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

### ZUMBA

Freitag:	19.30 - 20.30	Julia	jedes Alter		Vereinsheim
Dienstag:	20.15 - 21.15	Jassmine	keine Altersbeschränkung		Vereinsheim, Raum V
Mittwoch:	19.30 - 20.30	Jassmine	<u>STRONG by ZUMBA Workout</u>		Vereinsheim
Samstag:	10.15 - 11.15	Randi	jedes Alter		Vereinsheim
Sonntag:	17.00 - 18.00	Jassmine	jedes Alter		Vereinsheim

## LEHRKRÄFTE / TRAINER

Jede Schule ist so gut wie ihre Lehrer! Unsere Lehrkräfte und Trainer sind absolute Fachleute ihrer Sparten und Begriffe in der Szene!  
ALLE Kurse werden betreut! LERNT SIE KENNEN - SCHNUPPERT MAL! (HP: Startseite / Über uns / Unser Team)

## UNTERRICHTS- + TRAININGSORTE (Karte + Wegbeschreibungen s. HP)

VEREINSHEIM der TSG Blau-Gold Gießen: An der Hessenhalle 1-3, 35398 Gießen (neben "denn's Biomarkt", über "Müller's Waschpark")

STUDIO I: KAMPFSPORT-CENTER der TSG: Steinstraße 81 (Fetzer-Gebäude), 35390 Gießen (Eingang im Hof)

POLE-STUDIO: Marburger Straße 13 (neben Turgut-Markt) – 330qm, 2 Unterrichtsräume, 20 Pole/Stangen, Hoop/Ringe

Parkmöglichkeit für beide Studios auf dem Hof des Fetzer-Gebäudes, Steinstraße 81

TURNHALLE WSO (Wirtschaftsschule am Oswaldsgarten): Georg-Schlösser-Straße 20, 35390 Gießen

(neben der Einfahrt Parkhaus Galerie Neustädter Tor, gegenüber der Feuerwehr, bitte Hintereingang über den Schulhof benutzen)

WIESECK FES Gymnastik-/Partyraum der Friedrich-Ebert-Schule, Haus C, Am Eichelbaum 69, 35396 Gießen-Wieseck

TURNHALLE LUS (Ludwig-Uhland-Schule), Aulweg 120 / Eingang Paul-Meimberg-Straße, 35392 Gießen

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

Hier gibt es alle aktuellen Daten + Infos, auch die genauen WEGBESCHREIBUNGEN (Startseite/UNTERRICHTSORTE)

POST-Anschrift (kein Unterricht, keine Besuche, Verwaltung, nur Briefe): TSG Blau-Gold Gießen, Bernhard Zirkler, Goethestraße 10, 35390 Gießen

Bitte beachten: Einschreibe-Briefe und Briefe die an die Unterrichtsorte adressiert sind, werden nicht zugestellt!

Tanz-Hotline: 0641 71818 (Bernhard Zirkler, Vorsitzender) E-Mail: [tanz-giessen@gmx.de](mailto:tanz-giessen@gmx.de)

Über 900 Boys + Girls tanzen, turnen und kämpfen bei uns in über 140 Kursen, die großen Schwestern machen sich fit mit POLE-DANCE + TWERXOUT und die Muttis tanzen ZUMBA und machen FITNESS und YOGA – das könnt ihr auch! Kommt einfach vorbei und probiert es aus!

Einfach zu den infrage kommenden Kursen ohne Anmeldung zum Schnuppern kommen, unverbindlich und kostenfrei (außer Pole-Dance)

Unterricht: wöchentlich (in den Schulferien und an Feiertagen eingeschränkt), jede Gruppe zu jeder Zeit, wann und was Du willst!

(Als Mitglied keine Beschränkung auf einen bestimmten Kurs, gilt auch für Sonderkurse und Pole-Dance !!!)

mit viel Spaß für wenig Geld (Beitrag nur € 25,- im Monat, egal wo und wie oft ihr in der Woche teilnehmt)

fast jeden Tag, und wenn Du Lust hast: Auftritte, Turniere und Battles möglich -bei uns seid ihr richtig und wichtig!

Als Mitglied können ALLE infrage kommenden Kurse ohne Zusatzkosten belegt werden!

Der Einstieg in die Kurse ist jederzeit ohne Anmeldung möglich - einfach kommen!