

**FITNESS- UND GESUNDHEIT**

**BABYTRAGE-FITNESSDANCE \*NEU \*NEU \*NEU**

Freitag:	10.00 - 11.00	Caitlin	für Mamas mit Babys	Vereinsheim
Dienstag:	20.00 - 21.00	Julia	<b><u>BALLET-FITNESS</u></b> ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim+Online
Montag	18.15 - 19.15	Denise	<b><u>BANDS-FIT / MINI-BANDS-WORKOUT</u></b> ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim
Dienstag	17.30 - 18.30	Benjamin	<b><u>BAUCH-BEINE-PO / BBP</u></b> ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim
Sonntag:	17.00 - 17.45	Randi	<b><u>BODYWEIGHT TRAINING</u></b> ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim+Online
Donnerstag:	18.30 - 19.30	Randi	<b><u>BOOTCAMP</u></b> Small Group, ab ca. 15 Jahren	Vereinsheim
Mittwoch:	17.30 - 18.45	Christina	<b><u>BUNGEE SUPER FLY®</u></b> Fancy Mix, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Samstag:	10.00 - 11.15	Christina	Workout, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Samstag:	11.15 - 12.30	Christina	Schnupperkurs, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Sonntag:	11.00 - 12.15	Christina	Tabata, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Dienstag:	18.30 - 19.30	Ali	<b><u>CARDIO-KICKBOXEN</u></b> ab ca. 13 Jahren	Vereinsheim
Montag	19.15 - 20.15	Denise	<b><u>DANCE FITNESS</u></b> Dance Fitness ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim
Dienstag:	18.30 - 19.30	Denise	<b><u>FASZIEN TRAINING</u></b> ab ca. 16 Jahren	Onlinekurs
Mittwoch	20.00 - 21.30	Denise	<b><u>JUMPING</u></b> ab ca. 14 Jahren	Turnhalle WSO
Mittwoch	18.30 - 19.30	Denise	<b><u>KETTLEBELL</u></b> ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Montags:	10.00 - 11.00	Paoyi	<b><u>MEDITATION</u></b> ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim+Online
Montag:	10.00 - 11.15	Marie	<b><u>PILATES/PILATES FLOW</u></b> Pilates ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim+Online
Dienstag:	18.30 - 19.45	Alina	Pilates ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim+Online
Dienstag:	19.45 - 21.00	Alina	Pilates Flow ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim+Online
Donnerstag:	10.00 - 11.00	Friederike	Pilates ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim+Online
Donnerstag:	18.30 - 19.45	Alina	Pilates Flow ab ca. 16 Jahren	Pole-Studio+Online
Montag:	11.00 - 12.30	Paoyi	<b><u>QI GONG</u></b> Beginner, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim+Online
Mittwochs:	17:15 - 18:30	Lisa Emely	<b><u>RÜCKENFIT</u></b> ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Freitag:	18.30 - 19.30	David	<b><u>STEELMACE / SCHWUNGKEULE *NEU *NEU *NEU</u></b> ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Montag:	10.00 - 11.30	Luca	<b><u>STRETCHING</u></b> ab ca. 16 Jahren *NEU *NEU *NEU	Online
Donnerstag:	17.00 - 18.15	Alina	ab ca. 16 Jahren	Pole-Studio+Online
Freitag:	18.30 - 19.45	Christin	ab ca. 16 Jahren	Pole-Studio+Online
Sonntag:	15.00 - 16.30	Elena	ab ca. 16 Jahren	Pole-Studio+Online
Montag:	19.30 - 20.30	Dana	<b><u>STRONG nation™</u></b> ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim
Mittwoch:	17.00 - 18.00	Randi	ab ca. 12 Jahren	Sophie-Scholl-Schule
Donnerstag:	17.30 - 18.30	Randi	ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim
Mittwoch:	19.00 - 20.00	Randi	<b><u>TABATA</u></b> ab ca. 14 Jahren	Sophie-Scholl-Schule+Online
Sonntag:	10.30 - 12.00	Paoyi	<b><u>TAICHI CHUAN</u></b> ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim+Online
Dienstag:	17.15 - 18.30	Alice	<b><u>TWERXOUT/TWERKEN</u></b> TwerXout, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Dienstag:	18.30 - 20.00	Alice	Twerk Choreo Level 1, ab ca. 16 Jahren *NEU	Vereinsheim
Donnerstag:	19.45 - 21.15	Alice	Twerk Choreo Level 2, ab ca. 16 Jahren *NEU	Vereinsheim
Montag:	20.15 - 21.45	Salar	<b><u>YOGA</u></b> Rückenschule mit Yoga-Elementen (ab ca. 16 J.)	Vereinsheim
Dienstag:	16.30 - 18.00	Lisa Emely	Vinyasa Poweryoga (ab ca. 16 J.) *NEU	Sophie-Scholl-Schule
Mittwoch:	20.15 - 21.45	Salar	Ashtanga Yoga (ab ca. 16 J.)	Vereinsheim
Donnerstag:	10.00 - 11.15	Onur	Good Morning Yoga	Vereinsheim+Online
Freitag:	17.00 - 18.30	Juliane	Yin&Yang Yoga	Vereinsheim+Online
Samstag:	09.00 - 10.15	Franziska	Hatha Yoga	Vereinsheim
Sonntag:	09.00-10.30	Paoyi	Chakra-Yoga – Auf den Spuren deiner Energiezentren	Vereinsheim+Online
Donnerstag:	19.30 - 20.30	Iryna	<b><u>ZUMBA® / ZUMBA® JAM SESSION / ZUMBA® KIDS</u></b> ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim
Freitag:	16.30 - 17.30	Iryna	Kids von ca. 7-12 Jahren	Vereinsheim
Freitag:	19.30 - 20.30	Julia	ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim
Samstag:	10.15 - 11.15	Iryna/Randi	ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim
Samstag:	11.15-12.15	Iryna/Randi	Jam Session, jeden 1. Und 3. Samstag im Monat	Vereinsheim
Sonntag:	18.00 - 19.00	Randi	ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim

# KAMPFSPORT UND PARKOUR

<b>CAPOEIRA</b>			
Montag:	17.15 - 18.30	Marieke	Kids von ca. 6-14 Jahren
Montag:	18.30 - 20.00	Patrik	ab ca. 14 Jahren
Donnerstag:	18.30 - 20.00	Patrik	ab ca. 14 Jahren
<b>JUDO</b>			
Montag:	16.30 - 17.45	Karina/Jana	Kids, Anfänger, ab ca. 6-12 Jahren
Montag:	18.00 - 20.00	Oleg	Kids&Youth, Fortgeschrittene, ab ca. 12 Jahren
Dienstag:	18.00 - 19.30	Karina	Anfänger ab dem 8. Kyu (ca. 6-12 J.)
Dienstag:	18.00 - 19.30	Oleg	Kids Fortgeschritten (ca. 6-12 J.)
Dienstag:	19.30 - 21.30	Oleg	Kids&Youth (ab ca. 12 J.) & Erwachsene & Wettkampf
Mittwoch:	16.30 - 18.00	Karina	Anfänger ab dem 8. Kyu (ca. 6-12 J.)
Mittwoch:	16.30 - 18.00	Oleg	Kids Fortgeschritten (ca. 6-12 J.)
Mittwoch:	18.00 - 20.00	Oleg	Kids&Youth, Fortgeschrittene, ab ca. 12 Jahren
Donnerstag:	17.00 - 18.30	Iana	Anfänger ab dem 8. Kyu (ca. 6-12 J.)
Donnerstag:	18.30 - 21.00	Oleg	Kids&Youth, Fortgeschrittene, ab ca. 12 Jahren
Freitag:	17.00 - 19.00	Oleg	Kids&Youth, Fortgeschrittene, ab ca. 12 Jahren
<b>KRAV MAGA</b>			
Dienstag:	19.30 - 21.00	Jan-Erik	ab ca. 18 Jahren + Adults
<b>KICKBOXEN - HKBV/WAKO (einziger vom DOSB anerkannter Verband!)</b>			
Montag:	17.00 - 18.00	Judith	Kids von ca. 7 bis 12 Jahren
Montag:	18.00 - 19.30	Stephan	Basics, ab ca. 12 Jahren
Montag:	19.30 - 21.00	Stephan	Fortgeschrittene
Mittwoch:	19.30 - 21.30	Stephan	Fortgeschrittene/Wettkampfttraining
Donnerstag:	19.30 - 21.00	Christopher	Basics, ab ca. 12 Jahren
Freitag:	16.15 - 17.15	Judith	Kids von ca. 7 bis 12 Jahren
Freitag:	17.15 - 18.15	Stephan	Jugendliche Fortgeschrittene, (ab ca. 12 bis 16 Jahren)
Samstag:	10.00 - 12.00	Stephan	Wettkampfttraining nach Vereinbarung
<b>KUNG FU</b>			
Mittwoch:	16.00 - 17.00	Jan-Erik	Kids ca. 5-8 Jahren
Mittwoch:	17.00 - 18.00	Jan-Erik	Youth ab ca. 8 Jahren
Sonntag:	10.30 - 12.00	Jan-Erik	Kung Fu / Wing Chun Youth&Adults, ab ca. 8 Jahren
<b>MIXED MARTIAL ARTS (MMA)</b>			
Mittwoch:	18.00 - 19.30	Jan-Erik	ab ca. 16 Jahren
<b>MIXED MARTIAL ARTS STRIKING</b>			
Dienstag:	18.00 - 19.30	Ali	ab ca. 12 J. *NEU
Freitag:	18.30 - 20.30	Ali	ab ca. 12 J.
Sonntag:	17.00 - 19.00	Ali	ab ca. 12 J.
<b>PARKOUR</b>			
Mittwoch:	18.30 - 20.00	Jan	jedes Alter, ab ca. 12 Jahren
Sonntag:	15.30 - 16.45	Jan + Moritz	Kids, ab ca. 5 bis ca. 9 Jahren
Sonntag:	16.45 - 18.00	Jan + Moritz	Jugendliche, ab ca. 10 Jahren
Sonntag:	18.00 - 19.30	Jan + Niklas	Jugendliche + Erwachsene ab ca. 13 Jahren + Trampolin
<b>SELBSTVERTEIDIGUNG/SELF DEFENSE</b>			
Freitag:	18.30 - 20.00	Stephan	ab ca. 16 Jahren
<b>TAEKWONDO - HTU/DTU (einziger vom DOSB anerkannter Verband!)</b>			
Dienstag:	16.00 - 17.00	Jannik	Taekwondo Defense, ab ca. 7 Jahren
Dienstag:	17.00 - 18.00	Jannik	Taekwondo Demo Team
Dienstag:	18.00 - 19.30	Jannik	Wettkampfttraining, ab ca. 7 Jahren
Donnerstag:	16.00 - 17.00	Jannik	Kids ab ca. 5 Jahren, Beginner
Donnerstag:	17.00 - 18.00	Jannik	Kids ab ca. 5 Jahren, Fortgeschrittene
Donnerstag:	18.00 - 19.30	Jannik	ab ca. 12 Jahren+ Adults, alle Level
Samstag:	12.00 - 14.00	Jannik	Training nach Vereinbarung
Sonntag:	16.00 - 17.00	Jannik	Kids ab ca. 5 Jahren, Beginner
Sonntag:	17.00 - 18.00	Jannik	Kids ab ca. 5 Jahren, Fortgeschrittene
Sonntag:	18.00 - 19.30	Jannik	ab ca. 12 Jahren + Adults alle Level

**Für die GESUNDHEITS-, FITNESS- + SONDERKURSE gelten besondere Teilnahmebedingungen!**  
**ZWEI Schnupperstunden sind kostenlos (nicht zwei pro Kurs!!!), danach ist eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich oder**  
**alternativ kann eine 10er-Karte für € 70 (Fitness/Sonderkurse) oder € 110 (Polesport/Hoop/Silk/Hammock)**  
**über deinen Eversports-Account online erworben werden.**  
**Kursbeschreibungen, Zeiten und Infos: [www.tsq-giessen.de](http://www.tsq-giessen.de)**

## 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!** (Homepage -> Startseite -> Über uns -> Unser Team)

## UNTERRICHTS- + TRAININGSORTE (Karte + Wegbeschreibungen siehe Homepage/Unterrichtsorte)

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

**KAMPFSPORTCENTER (STUDIO I):** Steinstraße 81 (Fetzer-Gebäude), 35390 Gießen (Eingang im Hof)

**POLE-STUDIO:** Marburger Straße 13 (Eingang neben Turgut-Markt)

**TURNHALLE WSO:** (Wirtschaftsschule am Oswaldsgarten): Georg-Schlosser-Straße 20, 35390 Gießen (Ecke Einf. Parkhaus Neustädter Tor / Feuerwehr)

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

**TURNHALLE GBS:** (Georg-Büchner-Schule), Egerländer Str. 5, 35396 Gießen

**TURNHALLE PFINGSTWEIDE:** Sportfeld 27, 35398 Gießen / Klein-Linden

**BEWEGUNGSRaum** Sophie-Scholl-Schule: Grünberger Straße 222, 35394 Gießen

**SPORT-POINT, COURT 4:** Siemensstraße 10, 35394 Gießen

**MARTIN-BUBER-SCHULE:** Brahmstraße 11 (Zufahrt zur Turnhalle), 35392 Gießen

**BEWEGUNGSATELIER HERBORN:** Kaiserstraße 1 (Eingang: Dr.-Siegfried-Straße), 35745 Herborn

**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!**

**TSG-Hotline: 0157 31353741** (Christina Bischoff-Moos, Geschäftsführung)

E-Mail: [tsq-giessen@gmx.de](mailto:tsq-giessen@gmx.de)

**Über 1500 Boys + Girls tanzen, turnen und kämpfen bei uns in über 260 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 zum Schnuppern kommen, unverbindlich und kostenfrei**  
**(außer Pole-Dance, Aerial Hoop, Aerial Silk)**

Unterricht: wöchentlich (in den Schulferien und an Feiertagen eingeschränkt)

**(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 Kurse ohne Zusatzkosten belegt werden!**