

WANDERUNG UM DIE BURG STAUFENBERG

mit *Andrea Ebenig*

Die 7,5km lange Wanderung durch Wiesen und Felder besticht durch ihre Weitblicke ins Lahntal und das Gleiberger Land. Start und Ende sind an der Burg, hier kann zum Abschluss dann auch eingekehrt werden.

Anmeldung bis 08.09.2017

Termin: Sonntag, 10.09.2017, 09.30 Uhr

Länge: ca. 7,5km / Dauer: ca. 1,5 Stunden + Vesperpausen

Treffpunkt: VSZ; Pfingstweide 14; 35398 Gießen-Kleinlinden

Kosten: Benzinkostenbeteiligung

Um Verpflegung kümmert sich jeder selbst



ZUMBA-GOLD

Dance- Fitness-Party mit *Lea Paepenmöller*

Vergiss das Training, lass dich von der Musik treiben und bring dich in Form. In deinem eigenen Tempo bei exotischen Klängen und kraftvollen Latino-Rhythmen. Ehe du dich versiehst, steigst du deine Kondition und deine Energie. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. Geeignet für Einsteiger und alle Fitgebliebene.

Anmeldung bis 05.09.2017

Beginn Mi. 06.09.2017 // 18.30 bis 19.30 Uhr

Ort: VSZ Pfingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

40,00€/60,00€ // Schnuppern plus 10 Einheiten

(mindestens 10, maximal 20 Teilnehmer)

ERSTE EINHEIT KOSTENFREI
 ZUM SCHNUPPERN!

KRAFT UND GESCHMEIDIGKEIT

mit *Jutta Amend*

Fein aufeinander abgestimmte Übungen aus Pilates und Yoga kräftigen dich aus deiner Körpermitte. Fließende, endgradige Bewegungen für einen flexiblen, straffen Körper und geschmeidige Faszien. Genieße zum Abschluss der Stunde die Entspannung, um mit neuer Energie den Alltag zu meistern.

Anmeldung bis 25.08.2017

Beginn Do. 31.08.2017 // 18.00 bis 19.00 Uhr

Ort: VSZ Pfingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

36,00€/60,00€ // 12 Einheiten

*KOSTENLOS FÜR
 VEREINSMITGLIEDER*

AEROBIC

mit *Ida Keller*

Aerobic ein effektiver Weg das Herz- Kreislaufsystem zu trainieren. Das ideale Training für alle, die sich schnell fit machen wollen.

Anmeldung bis 25.08.2017

Beginn Di. 29.08.2017 // 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

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

Nichtmitglieder 42,00€ // 12 Einheiten

EIN TAG FÜR GESUNDE FÜSSE

mit *Cornelia Dietz*

Mit unterschiedlichen Dehn- und Kräftigungsübungen ziehen wir die Zehen wieder in die richtige Richtung. Sie lernen Übungsabläufe bei der Problematik Plattfuß, Spreizfuß, Senkfuß und Hammerzehen kennen und erhalten wertvolle Tipps. Auch der gesunde Fuß wird trainiert und gestärkt.

Anmeldung bis 10.11.2017, 17.00 Uhr

Beginn Fr. 10.11.2017 // 18.15 Uhr bis 20.15 Uhr

Ort: VSZ Pfingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

20,00€/25,00€ // 1 Einheit (maximal 18 Teilnehmer)

BITTE MITBRINGEN:
 WOLLECKE,
 WARME SOCKEN
 UND HANDTUCH

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 Koordination, auch Gleichgewichts-, Geschicklichkeits- und Gedächtnistraining.

Anmeldung bis 25.08.2017

Beginn Do. 31.08.2017 // 15.00 bis 16.00 Uhr

Ort: VSZ Pfingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

Für Nichtmitglieder 30,00€ // 12 Einheiten

Auch bei leichter Behinderung &
 für Rollstuhlfahrer geeignet!

Die Anmeldung erfolgt online unter www.tsvkleinlinden.de oder sie schicken die Antwortkarte an den TSV Klein-Linden. Alternativ besteht die Möglichkeit der Anmeldung per Telefon oder Fax (zu den Öffnungszeiten). In allen Fällen wird der Kursbeitrag abgebucht. Barzahlung ist zu den u.a. Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle ebenfalls möglich. **Sollte der Kurs bereits belegt sein, erhalten sie von uns umgehend eine Nachricht.**

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Sanftes Ganzkörpertraining mit *Gerhard Wurst*

*KOSTENLOS FÜR
 VEREINSMITGLIEDER*

Meldet sich schon Ihr Rücken? Bewegen sie sich zu wenig oder falsch? Dann stärken sie doch ihre Muskulatur durch ein sanftes Ganzkörpertraining.

Anmeldung bis 25.08.2017

Beginn A) Mo. 28.08.2017 B) Mi. 30.08.2017

Kurs A) Mo. 18.15 bis 19.15 Uhr

Kurs B) Mi. 19.15 bis 20.15 Uhr

Ort: TH BGS, Lützellindener Str. 63, 35398

Gießen-Kleinlinden

Kurs A und Kurs B 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 25.08.2017

Beginn Di. 29.08.2017

Kurs A 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kurs B 18.00 bis 19.00 Uhr

Ort: VSZ Pfingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

36,00€/60,00€ // 12 Einheiten

(maximal 16 Teilnehmer)

TANZ MAL WIEDER

Standard und Latein mit *E. Hoppe*

Tanzkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Anmeldung bis 25.08.2017

Beginn Mo. 28.08.2017 // 19.45 bis 21.15 Uhr 42,00€/66,00€ // 12 Einheiten

Ort: VSZ Pfingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden (mindestens 8 Teilnehmer, sonst 57,00€/81,00€)

YOGA UND WILDKRÄUTER

Wanderung mit *Cornelia Dietz*

STIFT UND PAPIER
 MITBRINGEN

Lerne Wild- und Heilkräuter rund um Kleinlinden kennen und übe in der Natur Yoga-stellungen nach Anleitung. Rezepte und Tipps zu den Heilpflanzen gibt die Dozentin vor Ort. Am Ende gibt es drei Preise zu gewinnen.

Anmeldung erforderlich bis 01.09.2017

Termin: Samstag, 02.09.2017, 14.00 Uhr

Dauer: ca. 2 Stunden, inkl. aller Materialien

Treffpunkt: Parkplatz

REWE-Markt Kleinlinden

12,00€/15,00€ // maximal 20 Teilnehmer

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 25.08.2017

Beginn Mo. 28.08.2017 // 15.00 bis 16.30 Uhr

Ort: VSZ Pfingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

60,00€/84,00€ // 12 Einheiten

BEI ALLEN YOGA
 KURSEN MITBRINGEN:

WARME SOCKEN,
 WOLLECKE,
 EVENTUELL EINE
 EIGENE YOGA-
 MATTE UND EIN
 FLACHES KISSEN!

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 25.08.2017

Beginn Do. 31.08.2017

16.15 bis 17.45 Uhr

Ort: VSZ Pfingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

60,00€/84,00€ // 12 Einheiten

MIT YOGA IN DEN TAG STARTEN

mit *Cornelia Dietz*

Yoga ist ein ganzheitliches System, was den Körper stärkt und kräftigt und die Sehnen und Bänder dehnt. Positives Denken und Tipps zur ayurvedischen Ernährung werden vermittelt und in der Tiefenentspannung beruhigen sich die Gedanken, der Körper entspannt sich wie bei einem kurzen Mittagsschlaf. Hinterher fühlt man sich fit und wach für den bevorstehenden Tag. Von Yogastunde zu Yogastunde werden sie beweglicher und geschmeidiger und beugen Verspannungen und Schmerzen vor.

Anmeldung bis 25.08.2017

Beginn Di. 29.08.2017

09.30 bis 11.00 Uhr

Ort: VSZ Pfingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

60,00€/84,00€ // 12 Einheiten