

Step-Aerobic

mit Ida Keller

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

Anmeldung bis 30.08.2013

K06 // Beginn Di. 03.09.2013 // 19.00 - 20.00 Uhr

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

Nichtmitglieder: 42,00€ // 12 Einheiten

Körper in Balance

Körper in Balance mit Jutta Amend

Wollen Sie Energie tanken, dabei ihre Muskeln spüren und stärken, Spaß haben und dazu noch herrlich entspannen?

Anmeldung bis 30.08.2013

K07 // Beginn Mi. 4.09.2013 // 20.00 - 21.30 Uhr

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

Nichtmitglieder: 42,00€ // 12 Einheiten

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 30.08.2013

K08 // Beginn Do. 05.09.2013 // 15.00 - 16.00 Uhr

Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

24,00€/36,00€ // 12 Einheiten

Tanz mal wieder!

Standard und Latein, mit E. Hoppe

Weiterführung des bestehenden Kurses.
Neueinsteiger mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen!

Anmeldung bis 30.08.2013

K09 // Beginn Mo. 02.09.2013 // 19.45 - 21.15 Uhr

Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

42,00€ /60,00€ // 12 Einheiten

Wirbelsäulengymnastik

Sanftes Gangkörpertraining mit Gerhard Wurst

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

Anmeldung bis 30.08.2013

K10 // Beginn A) Mo. 02.09.2013 B) Mi. 04.09.2013

Kurs A Mo. 18.15-19.15 / Kurs B Mi.19.15-20.15

Ort: TH BGS, Lützellindener Str. 63, 35398 Gießen-Kleinlinden

Nichtmitglieder 42,00 // 12 Einheiten

Bodyforming für Sie und Ihn

mit Marina Jung

Kombination von Ausdauer- und Krafttraining mit dem Ziel Muskeln auf- und Fett abzubauen. Es erwartet sie ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm mit Elementen verschiedener Workouts.

Anmeldung bis 30.08.2013

K11 // Beginn Fr. 05.09.2013 // 18.00 Uhr - 19.30 Uhr

Ort: VSZ, Pflingstweide 14, 35398 Gießen-Kleinlinden

36,00€/54€ // 12 Einheiten

KURSPROGRAMM

Herbst 2013

*Aktiv sein,
drinnen und draußen!
Fitness im
Herbst.*

Qi Gong

mit Mark von Rössing

Qi Gong ist eine traditionelle Methode zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten, sowie zum mentalen Training bzw. zur geistigen Schulung und ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Im Qi Gong geht es darum, sich bewusst zu bewegen, seine Bewegungen mit seinen Vorstellungen und seiner Atmung zusammen zu bringen.

Anmeldung bis 30.08.2013

K01 // Beginn Di. 03.09.2013 // 19.15 – 20.15 Uhr

VSZ; Pfingstweide 14; 35398 Gießen-Kleinlinden

ab 6 TN 86,00/ 110,00 // 12 Einheiten

ab 8 TN 66,00/ 90,00 // 12 Einheiten

ab 10 TN 54,00/ 78,00 // 10 Einheiten

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 30.08.2013

K02 // Beginn Mo. 02.09.2013 // 15.00 -16.30 Uhr

Ort: VSZ Pfingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

51,00€ / 66,00€ // 12 Einheiten

Pilates

mit Jutta Amend

Vielleicht ist Pilates für Sie das bessere Gangkörpertraining? Es stärkt die Muskulatur, verbessert Körperbewusstsein und Körperhaltung im Einklang mit der Atmung.

Anmeldung bis 30.08.2013

K03 // Beginn Di. 03.09.2013

Kurs A 17.00 Uhr - 18.00 Uhr // Kurs B 18.00 - 19.00 Uhr,

Ort: VSZ Pfingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

36,00€ / 54,00€ // 12 Einheiten

Zumba

Die ultimative Zumba-Fitness – mit Dr. Ina Zöller

Dieses unglaubliche, vom Tanz inspirierte, Kalorien verbrennende, Muskel formende Gangkörper-Training fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an, weil es so viel Spaß macht!

Anmeldung bis 30.08.2013

K04 // Beginn Fr. 06.09.2013 // 17.45 bis 18.45 Uhr

Ort: VSZ; Pfingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

42,00/60,00 // 12 Einheiten (max. 25 TN)

Kursanmeldung

Die Anmeldung erfolgt online unter www.tsukleinlinden.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. Die Abbuchung gilt gleichzeitig als Bestätigung für ihre Teilnahme. Bargahlung ist zu den u.a. Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle ebenfalls möglich.



Kursanmeldung

Kursnr.:	Kursname:	Kursgebühr:	€
Name, Vorname	Geb.-Datum		
Straße	PLZ, Ort		
Telefon	e-mail		
Bankname	BLZ		
Kontonr.	Vereinsmitglied	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
Ort, Datum	Unterschrift		

Diesen Herbst kostenlos beim TSV Klein-Linden ausprobieren!

Boule, eine neue „alte“ Trendsportart?

Der TSV Klein-Linden gibt Ihnen die Möglichkeit, sich auf dem Gelände am Vereins- und Sportzentrum dienstags und freitags in der Zeit von 17.00 Uhr bis 20.00 Uhr in diesem Sport zu üben. Sie können sich in der Geschäftsstelle ein Boule-Set mit 6 Kugeln und Spielregeln gegen eine Kautions von 25,00 Euro ausleihen.



BOULE

(von frz. la boule, „die Kugel“)

Wurfspiel, bei dem Kugeln durch die Luft geworfen oder am Boden gerollt werden, mit dem Ziel, möglichst dicht an eine kleinere Zielkugel zu gelangen, den Cochonnet. BOULE ist mit Boccia eng verwandt.

Vereins- und Sportzentrum (VSZ)
Geschäftsstelle TSV Klein-Linden
Pfingstweide 14
35398 Gießen-Kleinlinden

Tel.: 0641-96 62 08 01
Fax: 0641-96 62 08 04
email: info@tsukleinlinden.de
www.tsukleinlinden.de

Öffnungszeiten
Dienstag: 17.00-18.30
Donnerst.: 17.00-18.30
Freitag: 17.00-18.30

BANKVERBINDUNG:
VoBa Mittelhessen
BLZ. 513 900 00
Kto. 78 019 603