

## 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 17.01.2014

K07 // Beginn Di. 21.01.2014 // 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 17.01.2014

K08 // Beginn Mi. 22.01.2014 // 20.00 - 21.30 Uhr

Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-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 17.01.2014

K09 // Beginn Do. 23.01.2013 // 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 17.01.2014

K10 // Beginn Mo. 20.01.2014 // 19.45 - 21.15 Uhr

Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

42,00€ /60,00€ // 12 Einheiten

## 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 17.01.2014

K11 // Beginn Di. 21.01.2014 // 19.15 - 20.15 Uhr

VSZ; Pflingstweide 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 // 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 17.01.2014

K12 // Beginn Do. 23.01.2014 // 18.00 Uhr - 19.30 Uhr

Ort: VSZ, Pflingstweide 14, 35398 Gießen-Kleinlinden

36,00€/54,00€ // 12 Einheiten

1889  
TSVT Klein-Linden

KURSPROGRAMM  
Winter 2014

Sportlich  
durch den  
Winter.

## Wirbelsäulengymnastik

Sanftes Ganzkörpertraining mit Gerhard Wurst

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

Anmeldung bis 17.01.2014

K01 // Beginn A) Mo. 20.01.2014 B) Mi. 22.01.2014

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

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

Nichtmitglieder 42,00 // 12 Einheiten

## Sportliches Walking

Schritt für Schritt zur Fitness mit Ida Keller

Eine Bewegungsform, die auch für (Wieder-) Einsteiger geeignet ist

Anmeldung bis 17.01.2014

K02 // Beginn Mo. 20.01.2014 oder Fr. 24.01.2014, jeweils 16.00 Uhr

Ort: Eingang Markwaldsiedlung in Kleinlinden

Nichtmitglieder 42,00€ // 12 Einheiten

## Hip-Hop Tanz

mit Nicole Körner

Jetzt NEU!

Altersgruppe 14-17 Jahre

Du hast Spaß am Tanzen und liebst die Herausforderung? Dann komm zum Hip Hop und lerne einfache Isolationsbewegungen bis hin zu Schritten, wie „farmer“, „running man“ und „bodywaves“. Aus diesen und anderen Tanzschritten werden wir abschließend eine Choreografie zu angesagter Hip Hop Musik formen, so dass du das Gelernte gleich umsetzen kannst

↓  
2x die Woche  
trainieren!



Anmeldung bis 17.01.2014

K03 // Beginn Mo. 20.01.2014

16.45 - 18.15 Uhr und Fr. 16.00 - 17.30 Uhr

Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

30,00€ / 45,00€ // 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 17.01.2014

K04 // Beginn Mo. 20.01.2014 // 15.00 -16.30 Uhr

Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

51,00€ / 66,00€ // 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 17.01.2014

K05 // Beginn Di. 21.01.2014

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

Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

36,00€ /54,00€ // 12 Einheiten

## Zumba

Die ultimative Zumba-Fitness – mit Natascha Salomon

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

Anmeldung bis 17.01.2014

K06 // Beginn Fr. 24.01.2014 // 17.45 bis 18.45 Uhr

Ort: VSZ; Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

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

## Kursanmeldung

Die Anmeldung erfolgt online unter [www.tsukleinlinden.de](http://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. Barzahlung 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		

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

Tel.: 0641-96 62 08 01  
Fax: 0641-96 62 08 04  
email: [info@tsukleinlinden.de](mailto:info@tsukleinlinden.de)  
[www.tsukleinlinden.de](http://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