

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 10.04.2015

K07 // Beginn Di. 14.04.2015 // 19.15 – 20.15 Uhr
VSZ; Pflingstweide 14; 35398 Gießen-Kleinlinden
ab 6 TN 89,00€ / 112,00€ // 12 Einh.
ab 8 TN 68,00€ / 93,00€ // 12 Einh.
ab 10 TN 57,00€ / 81,00€ // 12 Einh.

TANZ MAL WIEDER

Standard und Latein, mit E. Hoppe

Tanzkurs für Anfänger und Fortgeschrittene.

Anmeldung bis 10.04.2015

K08 // Beginn Mo. 13.04.2015 // 19.45 - 21.15 Uhr
Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden
42,00€ / 60,00€ // 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 10.04.2015

K09 // Beginn Do. 16.04.2015 // 15.00 - 16.00 Uhr
Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden
Für Nichtmitglieder 30,00€ // 12 Einheiten

NEU!
kostenlos für
Vereins-
mitglieder!

Auch bei leichter Behinderung &
für Rollstuhlfahrer geeignet!

WANDERUNG AUF SCHÄFERS SPUREN

mit Andrea Ebenig

Hirten und Herden haben Natur und Landschaft rund um Hungen geprägt. Auf unserer knapp 12 km langen Wanderung kommen wir an dem wüst gefallenem Dorf Meißfelden vorbei, wandern durch den Feldheimer Hutewald und folgen dem Lauf der Horloff. Am Ende verlockt eine Einkehr in der Käsescheune.

Anmeldung bis 09.06.2015

K10 // Beginn Do. 14.06.2015 // Beginn: 9.00 Uhr
Treffpunkt: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden
Max. 12 Teilnehmer; auch Vierbeiner können gerne mitwandern

Kosten:
Spritbeteiligung,
um Verpflegung
kümmert sich
jeder selbst



SALSA

mit Eran

Heiße Rhythmen, Lebensfreude pur - tanzgewordenes lateinamerikanisches Lebensgefühl - in Kleinlinden erlebbar. Weiterführender Kurs. Anfänger können über die Buchung eines Anfängerkurses bei Salsa Moción (www.salsamocion.de/ 0176-70117223) am 11. & 12. April (jeweils 18-21 Uhr) heran geführt werden.

Anmeldung bis 10.04.2015

K11 // Beginn Di. 14.04.2015 // 21.00 - 22.00 Uhr
Ort: TH Pflingstweide, Sportfeld 27, 35398 Gießen-Kleinlinden
30,00€ / 48,00€ // 12 Einheiten

Bitte Schuhe zum
Wechseln mitbringen.

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 10.04.2015

K12 // Beginn Do. 16.04.2015 // 18.45 Uhr - 20.00 Uhr
Ort: VSZ, Pflingstweide 14, 35398 Gießen-Kleinlinden
36,00€ / 54,00€ // 12 Einheiten (max. 18 Teilnehmer)

1889-2014
TSVT Klein-Linden
125 Jahre

KURSPROGRAMM

- FRÜHJAHR 2015 -

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 10.04.2015

K01 // Beginn A) Mo. 13.04.2015 B) Mi. 15.04.2015

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

NEU!

kostenlos für
Vereins-
mitglieder!

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 10.04.2015

K02 // Beginn Di. 14.04.2015

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 (Max 16 Teilnehmer)

HIP-HOP TANZ

ALTERSGRUPPE 11-17 JAHRE

mit Nicole Körner

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. Neueinsteiger werden zügig heran geführt.

Anmeldung bis 10.04.2015

K03 // Beginn Mo. 13.04.2015

16.45 - 18.15 Uhr

Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

Nichtmitglieder 54,00€* // 12 Einheiten

NEU!

kostenlos für
Vereins-
mitglieder!

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 10.04.2015

K04 // Beginn Mo. 13.04.2015 // 15.00 -16.30 Uhr

Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

54,00€ / 70,00€ // 12 Einheiten

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 10.04.2015

K05 // Beginn Do. 16.04.2015 // 16.15 bis 17.45 Uhr

Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

54,00€ / 70,00€ // 12 Einheiten

Mitbringen: warme
Socken, Wolldecke,
eventuell eine eigene
Yogamatte und ein
flaches Kissen!

ZUMBA-GOLD

Dance- Fitness-Party mit Lea Paepenmüller

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, steigert 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 10.04.2015

K06 // Beginn Mi. 15.04.2015

18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Ort: VSZ; Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

42,00€ / 60,00€ // 12 Einheiten (max. 20 Teilnehmer)

KURSANMELDUNG

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. Sollte der Kurs bereits belegt sein, erhalten sie von uns umgehend eine Nachricht. Barzahlung ist zu den u.a. Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle ebenfalls möglich.

Wir bewegen Kleinlinden!

KURSANMELDUNG

Kursnr.: Kursname: Kursgebühr:

Name, Vorname Geb.-Datum

Straße PLZ, Ort

Telefon E-Mail

Bankname IBAN

BIC Vereinsmitglied ja nein

Ort, Datum Unterschrift

Vereins- und Sportzentrum (VSZ) Tel.: 0641-96 62 08 01

Geschäftsstelle TSV Klein-Linden Fax: 0641-96 62 08 04

Pflingstweide 14 E-Mail: info@tsvkleinlinden.de

35398 Gießen-Kleinlinden www.tsvkleinlinden.de

Öffnungszeiten

Dienstag: 17.00-18.30

Donnerst.: 17.00-18.30

Freitag: 17.00-18.30

BANKVERBINDUNG:

VoBa Mittelhessen

IBAN DE16 5139 0000 0078 0196 03

BIC VBMHDE5FXXX