

# TSG FITNESS - + GESUNDHEITSSPORT

## Unterrichtsplan ab 2. März 2020

Du willst etwas für Deine Gesundheit und Fitness tun und suchst eine preisgünstige Alternative zur „Mucki-Bude“? Bei uns erhältst Du professionelle Betreuung durch ausgebildete Lehrkräfte in jedem Kurs und ein vielfältiges Angebot! Wir haben neue Räume und tolle, engagierte Trainer! Und das BESTE: für einen Monatsbeitrag von

**€ 25,-** als **Mitglied** können **ALLE** infrage kommenden Angebote wahrgenommen und kombiniert werden  
(alternativ: Kauf von 10er Karte zu € 65,-, erhältlich bei den entsprechenden Kursleitungen)

also: jeden Tag Fitness+Tanz für monatlich € 25 möglich - ohne zusätzliche Kursgebühren und Verpflichtungen !

**KAMPFSPORT** - wir haben unser Angebot ausgebaut: jetzt auch Thaiboxen, Krav Maga und Kickbox-Fitness

**POLE-SPORT: (Plan: [www.tanz-giessen.de/Angebote](http://www.tanz-giessen.de/Angebote) oder Facebook: Poledance Gießen)**

**ACHTUNG:** der neue Unterrichtsraum (Zugang neben der Ausfahrt Waschstraße) ist als Vereinsheim Raum V bezeichnet!

AEROBIC	Dienstag	19.00 - 20.15	Janika	der Dauerbrenner!	Vereinsheim Raum V
POWER-AEROBIC	Montag	19.00 - 20.15	Janika	noch mehr Power	Vereinsheim
BALLETT-FITNESS	Dienstag	20.00 - 21.00	Julia	neu! - ausprobieren!	Vereinsheim
BBP Bauch-Beine-Po	Samstag	11.15 - 12.30	Nina	Problemzonenbewältigung+Bodystyling	Vereinsheim
	Mittwoch	19.00 - 20.00	Randi	Schwerpunkt Bauch	Vereinsheim
BODY EMOTION	Freitag	16.45 - 18.00	Pia	Fitnessmix	POLE-STUDIO Marburger Straße 13
DANCE-FITNESS	Montag	19.00 - 20.00	Denise	Fitness: Tone&Core + Punch&Strike + Dance	Vereinsheim Raum V
FASZIEN-TRAINING	Dienstag	18.00 - 19.00	Nina	Muskel- + Bindegewebestraining mit der Rolle	Vereinsheim Raum V
FITNESSBOXEN	Sonntag	18.00 - 19.30	Jasmine	Boxen ohne Gegner aber höchst effektiv	Vereinsheim
JUMPING FIT - TRAMPOLIN	Mittwoch	20.00 - 21.30	Denise	der Fitness-Trend	Turnhalle WSO - Wirtschaftsschule am Oswaldsgarten
KETTLEBELL FITNESS	Mittwoch	18.30 - 19.30	Denise	Workout mit Kugeln und Hanteln	Vereinsheim
MINI- BANDS-WORKOUT	Montag	18.00 - 19.00	Denise	mit den Fitness-Bändern	Vereinsheim Raum V
PILATES RÜCKEN-FIT	Mittwoch	19.00 - 20.15	Alina	ganzheitliches Training	Vereinsheim Raum V
	Donnerstag	19.15 - 20.30	Pia	gegen Rückenprobleme	POLE-STUDIO
STRETCHING	Montag	18.45 - 20.15	Alina	Dehnübungen	POLE-STUDIO
	Samstag	13.30 - 15.00	Maren	es wird noch mehr gedehnt	POLE-STUDIO
STRETCH- & RELAX	Mittwoch	17.45 - 19.00	Alina	unser sanfter Muskelentspanner	Vereinsheim Raum V
TABATA	Donnerstag	19.30 - 20.45	Randi	Kraft-Ausdauer-Schnelligkeit	Vereinsheim Raum V
	Montag	20.15 - 21.30	Janika		Vereinsheim
TWERXOUT	Donnerstag	20.15 - 21.15	Adina+Celina	der neue Fitnesstrend	Vereinsheim
YOGA	Montag	20.15 - 22.00	Salar	spezielle Rückenschule	Vereinsheim Raum V
	Mittwoch	20.15 - 22.00	Salar	Ashtanga-Yoga	Vereinsheim Raum V
	Donnerstag	18.00 - 19.30	Alina	für Einsteiger	Vereinsheim Raum V
	Sonntag	17.00 - 18.30	Xenia	für Einsteiger	Vereinsheim Raum V
ZIRKEL-TRAINING	Dienstag	20.00 - 21.15	Nina	Funktionelles Training	Vereinsheim
ZUMBA	Dienstag	20.15 - 21.15	Jasmine	es macht einfach Spaß !!!	Vereinsheim Raum V
	Mittwoch	19.00 - 20.00	Jasmine	STRONG by ZUMBA Workout	Vereinsheim
	Freitag	19.30 - 20.30	Julia		Vereinsheim
	Samstag	10.15 - 11.15	Randi		Vereinsheim
	Sonntag	17.00 - 18.00	Jasmine		Vereinsheim

### Teilnahmebedingungen für unsere SONDER-, GESUNDHEITSSPORT- + FITNESSKURSE:

EINE (nicht eine pro Kurs!) Schnupperstunde ist kostenlos und unverbindlich (außer Pole-Sport).

Danach kann eine Vereinsmitgliedschaft eingegangen werden (€ 25,- monatlich) oder eine 10er Karte zu € 65,- (Pole-Sport € 105,-) bei der entsprechenden Kursleitung erworben werden.

**Der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich, Anmeldung nicht erforderlich !!!**

**Bilder, Kursbeschreibungen, Vita der Trainer, Unterrichtsorte und Zeiten:**

**[www.tanz-giessen.de](http://www.tanz-giessen.de)**

# Gesundheit und Fitness – kurze Kursbeschreibungen – ausprobieren!

## **AEROBIC + POWER AEROBIC**

DAS dynamische Fitnessstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen und motivierender Musik hat seinen Ursprung schon in des 60er Jahren des letzten Jahrhunderts. Mit Gymnastik und Tanz werden (aerobe) Ausdauer und Kondition trainiert. Und der Figur schadet es auch nicht!

## **BALLET-FITNESS**

Straffe Muskeln, eine Super-Haltung und auch noch inneres Gleichgewicht - das verspricht Ballett-Fitness. Ein sanfter, effektiver Mix aus klassischem Tanz, Yoga und Pilates.

## **BBP = BAUCH-BEINE-PO / BODYSTYLING**

Problemzonen? Wer kennt sie nicht und das nicht nur vor der Bikini-Saison. Wir bekämpfen sie mit Musik und viel Spaß und bringen Dich wieder in Form. Wir arbeiten gezielt an den Schwachstellen, verbrennen Fett und stärken die Ausdauer. Das gesamte Erscheinungsbild wird verbessert. Klingt doch super - leider geht es nicht ohne einige Schweißperlen! NEU: Schwerpunkt Bauch mittwochs mit Randi!

## **BODY EMOTION**

Stressbewältigung! Kompetenzen wie Standfestigkeit und Sicherheit, Haltung und Selbstbewusstsein oder einfach Loslassen - die mentalen Eigenschaften der Bewegung und des Körpers werden durch Kräftigungs-, Mobilisations-, Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen geschult.

## **BOXEN - FITNESS**

Fitnessboxen ist der neue Trend! Dass boxen schweißtreibend ist dürfte bekannt sein. Wir haben bei dem Ganzkörperworkout keinen Gegner außer dem eigenen Körper - und der wird gefordert und ganz nebenbei wird noch Stress abgebaut!\_

## **DANCE-FITNESS**

wir verbinden hier Tanzelemente mit Aerobic, Kickboxen, leichten Gewichten und Capoeira in unterschiedlichen Levels mit kleinen Choreos. Du bist beim Kampf gegen Kilos nicht alleine sondern trainierst Seite an Seite mit anderen Fitness-Begeisterten Schritt für Schritt zum Wunschgewicht. Das einstündige Training kann bis zu 1200 Kalorien verbrennen und sowohl Herz und Kreislauf als auch Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern.

## **FASZIEN TRAINING – faszinierende Lösung der Verspannungen**

Faszien sind bindegewebsartige Strukturen des Bewegungsapparates, die als dünne Hüllen den Muskel umschließen und zusammenhalten. Sind sie verklebt – **AUA!** Das Training mit Ausrollen auf der Schaumstoffrolle lösen sie, die Durchblutung wird angeregt, sie werden geschmeidiger und elastischer und die

Muskeln werden leistungsfähiger.

## **JUMPING FIT (TRAMPOLIN)**

Zehn Minuten Trampolin zu springen sind etwa so effektiv wie 30 Minuten joggen, obwohl das Auf- und Abhüpfen so schwerelos und einfach wirkt. Das Herz-Kreislauf-System wird stark beansprucht und das Gleichgewicht trainiert. Rund 400 Muskeln (so viele gibt es???) werden beansprucht und dabei hat man noch jede Menge Spaß. **Wir bieten einen 90-minütigen, umfassenden Unterricht vom warm-up zum cool-down an!**

**Vergleicht das mit den Angeboten anderer Anbieter!**

## **KETTLEBELL -FITNESS - jetzt auch mit Steppern und Partner-Workout**

Kleine Hantel, große Wirkung. Das neue Workout mit den Kugeln und Hanteln bringt den Puls hoch, stärkt die Muskeln und knallt das Fett weg. Die Bewegungsfolgen mit den Kettlebells trainieren gleich mehrere Muskeln komplex. Das Maximum wird aus einem Training mit freien Gewichten herausgeholt, die Ausdauer verbessert und der Stoffwechsel angekurbelt – ausprobieren! Mit den Steppern wird es noch intensiver!

## **MINI- BANDS-WORKOUT mit HIIT**

das Training mit den Fitnessbändern ist momentan DER Renner. Durch den progressiven Widerstand der Bänder werden Fitnessübungen noch intensiver und effektiver. Effekt: ein schlanker und definierter Körper! Und das Beste: am Ende der Stunde gibt es ein schweißtreibendes HIIT-Workout und man kann mit minimalem Aufwand zuhause weiterüben!

## **PILATES**

das systematische Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur wurde schon 1883 erfunden und hat seine Aktualität bis heute nicht verloren. Wir finden eine starke Mitte und einen fließenden Atem, unsere Konstitution und Haltung verbessert sich.

Vor allem tiefer liegende Muskelgruppen (die sind etwas kleiner und schwächer – schmerzen können sie aber) werden über Kraftübungen und Stretching angesprochen. Wenn Du Deinen Körper schonend stabilisieren und Deine Haltung verbessern willst – kommen!

## **RÜCKEN-FIT**

Ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Haltungs- und Rückenproblemen wird vorgebeugt und ein rückenfreundliches Verhalten im Alltag trainiert. Die alltagsrelevanten Muskeln werden intensiv gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert, Tiefenmuskel aktiviert sowie das optimale Zusammenspiel aller Muskeln gefördert. Du hattest schon einmal (oder hast noch) Rückenprobleme – tue was dagegen und beuge vor!

## **STRETCHING + STRETCH- & RELAX**

Durch Mobilisation der Gelenke und Lockerung der Muskulatur werden Verspannungen gelöst. Ein intensives Warm-up regt den Kreislauf an, wärmt die Muskeln auf und beugt so Verletzungen vor. Durch regelmäßiges Stretching wird die Beweglichkeit erhöht und die Muskeln werden elastischer und geschmeidiger. So kommt man, wenn man will, sogar einem Spagat näher. Übungen mit Partner oder Hilfsmitteln wie Handtücher oder Yogablöcken intensivieren das Dehnprogramm. Ideal für Ballett- + Pole-Tänzer und alle (Kampf-)Sportler um Gelenkigkeit und Dehnfähigkeit auszubauen.

RELAX! Durch ein lockeres Warm-up werden alle Muskeln auf ein sanftes Stretching vorbereitet. Mobilisierungen lockern und entspannen Muskeln und Gelenkstrukturen, Dehnübungen gegen verkürzte Muskelpartien und spezielle Atemtechniken relaxen den ganzen Körper.

## **TABATA-STYLE**

Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und ein intaktes Herzkreislaufsystem sind die konditionellen Grundlagen für einen gesunden Körper und für alle Sportler. Mit und ohne Geräte werden Ganzkörper-Fitnessübungen in Belastungsintervallen durchgeführt. Egal ob Anfänger oder aktiver Sportler – ihr könnt Spaß und Herausforderung verknüpfen - und mit Gerald haben wir einen Profi der Szene gewinnen können der Muskelkater garantiert!

**TWERXOUT** - das muss man erlebt haben - lasst euch überraschen!

## **YOGA**

Wir hatten bei der Planung, Yoga-Kurse einzuführen, erst einige Bedenken. „Zu langweilig, die Leute schlafen ein, zu spirituell!“ Salar belehrte uns schnell eines Besseren. Seine Yoga-Kurse begeistern, ob Hatha-Yoga und Entspannung als auch die sanfte Rückenschule mit Yoga-Elementen oder Ashtanga-Yoga für Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Gleichgewicht, man muss den Unterricht erlebt haben! **NEU:** Einsteigerkurse mit Alina und Xenia!

„*Natürlichkeit ist die schwierigste Haltung die man einnehmen kann*“ (Oskar Wilde) – ausprobieren!

## **ZIRKEL-TRAINING**

Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Balance und Koordination - Zirkeltraining hat eine lange (und bewährte) Tradition. Du willst Dein Herzkreislauf-System, in Schwung bringen und fit werden - hier bist Du richtig!

## **ZUMBA + STRONG by ZUMBA**

diesen mitreißenden Workout zu beschreiben, hat sich inzwischen erübrigt. Jeder war schon mal dabei und falls nicht, wird es höchste Zeit! Inzwischen klagen viele Schulen über rückläufige Teilnehmerzahlen - nicht bei uns! Es liegt wohl auch an Julia, Jassmine und unseren anderen Lehrkräften.

Eine tänzerische Ausbildung scheint auch für ZUMBA von Vorteil zu sein. Im Moment der Renner: ZUMBA mit Kids sonntags 17.00 Uhr!

**NEU NEU NEU -STRONG by ZUMBA** das Workout für den perfekten Body - das neue Zumba-Intervalltraining revolutioniert die Fitness-Szene!

weitere Kurse, Infos und Kursbeschreibungen: [\*\*www.tanz-giessen.de\*\*](http://www.tanz-giessen.de)