

FITNESS- UND GESUNDHEIT

AERIAL YOGA / AERIAL STRETCHING / AERIAL AKROBATIK

Montag:	20.30 – 21.45	Christin	Yoga, ab ca. 16 Jahren *NEU	Vereinsheim
Mittwoch:	18.45 – 20.00	Christina	Yoga, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Mittwoch:	18.45 – 20.00	Christina	Yoga „Low-Hammock Spezial“, ab ca. 16 Jahren, 1x pro Monat	Vereinsheim
Freitag:	18:15 – 19.30	Tatjana&Alexa	Yoga, ab ca. 16 Jahren *NEU	Vereinsheim
Samstag:	11.15 – 12.30	David	Yoga, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Sonntag:	10.30 – 11.45	Jane	Stretching, ab ca. 16 Jahren *NEU	Vereinsheim
Sonntag:	11.45 – 13.00	Jane	Akrobatik, ab ca. 16 Jahren *NEU	Vereinsheim

BALLETT-FITNESS

Dienstag:	20.00 - 21.00	Julia	ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim+Online
Dienstag:	20.00 - 21.30	Lotta	Progressing Ballet Technique (PBT), ca. 12 Jahre *NEU	Vereinsheim

BANDS-FIT / MINI-BANDS-WORKOUT

Montag:	18.30 - 19.30	Denise	ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim
---------	---------------	--------	------------------	-------------

BAUCH-BEINE-PO / BBP

Dienstag:	17.30 - 18.30	Benjamin	ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim
-----------	---------------	----------	------------------	-------------

BOOTCAMP

Donnerstag:	18.30 – 19.30	Randi	ab ca. 15 Jahren	Vereinsheim
-------------	---------------	-------	------------------	-------------

BUNGEE SUPER FLY®

Mittwoch:	17.30 - 18.45	Christina	ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Freitag:	16.45 - 18.15	Christina	Schnupperkurs, ab ca. 16 Jahren *NEU	Vereinsheim
Freitag:	17.00 - 18.15	Christina	ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Samstag:	10.00 - 11.15	Tina	ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim

CARDIO-KICKBOXEN

Montag:	17.45 - 18.45	Ali	ab ca. 13 Jahren	Kampfsportcenter „Steinstraße“
---------	---------------	-----	------------------	--------------------------------

CIRCL Mobility™

Dienstag:	18.45 - 19.30	Randi	ab ca. 16 Jahren	Sophie-Scholl-Schule
-----------	---------------	-------	------------------	----------------------

DANCE FITNESS

Montag:	19.30 - 20.30	Denise	Dance Fitness ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim
---------	---------------	--------	--------------------------------	-------------

FASZIENTRAINING

Dienstag:	18.30 - 19.30	Denise	ab ca. 16 Jahren	Online
-----------	---------------	--------	------------------	--------

FUNCTIONAL FITNESS *NEU

Dienstag:	16.30 - 17.30	Benjamin	ab ca. 14 Jahren	Vereinsheim
-----------	---------------	----------	------------------	-------------

JUMPING

Mittwoch:	20.00 - 21.30	Denise	ab ca. 14 Jahren	Turnhalle WSO
-----------	---------------	--------	------------------	---------------

KETTLEBELL

Mittwoch:	18.30 - 19.30	Denise	ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
-----------	---------------	--------	------------------	-------------

HOT IRON® / LANGHANTELTRAINING

Dienstag:	17.30 - 18.45	Randi	ab ca. 16 Jahren	Sophie-Scholl-Schule
Freitag:	17.30 - 18.45	Randi	ab ca. 16 Jahren ab 13.03.2026	Sophie-Scholl-Schule

MEDITATION

Montags:	10.00 - 11.00	Paoyi	ab ca. 16 Jahren	Online
----------	---------------	-------	------------------	--------

MOVEMENT / MOBILITY

Freitags:	17.00 - 18.15	Lea B.	Movement Flow ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
-----------	---------------	--------	--------------------------------	-------------

PILATES/PILATES FLOW/PILATES MEETS YOGA/AERIAL PILATES

Montag:	10.15 - 11.30	Mirjeta	Pilates ab ca. 16 Jahren *NEU	Vereinsheim
Montag:	11.30 - 12.45	Mirjeta	Pilates meets Yoga ab ca. 16 Jahren *NEU	Vereinsheim
Dienstag:	17.30 - 18.45	Alina	Aerial Pilates ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Dienstag:	18.45 - 20.00	Alina	Flow ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Mittwoch:	19.00 - 20.00	Mirjeta	Pilates ab ca. 16 Jahren	Sophie-Scholl-Schule
Donnerstag:	17.30 - 18.45	Alina	Flow ab ca. 16 Jahren *NEU	Pole-Studio+Online

QI GONG

Montag:	11.00 - 12.00	Paoyi	Beginner, ab ca. 16 Jahren	Online
---------	---------------	-------	----------------------------	--------

RÜCKENFIT

Donnerstag:	16:30 - 17:30	David	ab ca. 16 Jahren *NEU	Vereinsheim
-------------	---------------	-------	-----------------------	-------------

STEELMACE / SCHWUNGKEULE

Donnerstag:	17.30 - 18.30	David	ab ca. 16 Jahren *NEU	Vereinsheim
-------------	---------------	-------	-----------------------	-------------

STRETCHING

Mittwoch:	18.00 - 19.30	Elena	Mobility, Stretch & Relax, ab ca. 16 Jahren *NEU	Online
Donnerstag:	20.00 - 21.15	Christin	ab ca. 16 Jahren	Pole-Studio+Online
Samstag:	13.00 - 14.15	Jane	ab ca. 16 Jahren *NEU	Pole-Studio+Online
Sonntag:	13.30 - 15.00	Elena	Split Kids, ab ca. 8 Jahren	Pole-Studio
Sonntag:	15.00 - 16.30	Elena	Get your Splits, ab ca. 16 Jahren	Pole-Studio+Online

STRONG nation™

Montag:	19.30 - 20.30	Dana	ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim
Mittwoch:	17.00 - 18.00	Randi	ab ca. 12 Jahren	Sophie-Scholl-Schule
Donnerstag:	17.30 - 18.30	Randi	ab ca. 12 Jahren	Vereinsheim

TABATA

Montag:	17.00 - 17.45	Randi	ab ca. 14 Jahren	Online
---------	---------------	-------	------------------	--------

TAICHI CHUAN

Sonntag:	10.00 - 11.00	Paoyi	ab ca. 16 Jahren	Online
----------	---------------	-------	------------------	--------

TWERXOUT/TWERKEN

Dienstag:	17.15 - 18.30	Alice	TwerXout, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Dienstag:	18.30 - 20.00	Alice	Twerk Choreo Level 1, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim
Donnerstag:	19.45 - 21.15	Alice	Twerk Choreo Level 2, ab ca. 16 Jahren	Vereinsheim

YOGA

Montag:	09.00 - 10.15	Mirjeta	Orthopädisches Yoga ab ca. 18 Jahren *NEU	Vereinsheim
Mittwoch:	20.15 - 21.45	Salar	Ashtanga Vinyasa Yoga (ab ca. 16 J.)	Vereinsheim
Freitag:	17.00 - 18.30	Juliane	Yin&Yang Yoga	Online
Samstag:	09.00 - 10.15	Alexander	Hatha Yoga	Vereinsheim
Sonntag:	09.00-10.00	Paoyi	Chakra-Yoga	Online

FITNESS- UND GESUNDHEIT

ZUMBA® / ZUMBA® CHOREO SESSION / ZUMBA® Gold / ZUMBA® KIDS

Montag:	18.30 - 19.30	Iryna	ab ca. 12 Jahren *NEU	
Donnerstag:	19.30 - 20.30	Iryna	ab ca. 12 Jahren	
Freitag:	16.30 - 17.30	Iryna	Kids von ca. 7-12 Jahren	
Freitag:	19.30 - 20.30	Julia	ab ca. 12 Jahren	
Samstag:	10.15 - 11.15	Iryna/Randi	ab ca. 12 Jahren	
Samstag:	11.15-12.15	Iryna	Choreo Session, jeden 1. Und 3. Samstag im Monat	
Sonntag:	18.00 - 19.00	Randi	ab ca. 12 Jahren	

Vereinsheim
Vereinsheim
Vereinsheim
Vereinsheim
Vereinsheim
Vereinsheim
Vereinsheim
Vereinsheim

KAMPFSPORT UND PARKOUR

<u>CAPOEIRA</u>				
Montag:	18.30 - 20.00	Patrik	ab ca. 14 Jahren	
Donnerstag:	17.15 - 18.30	Marieke	Kids von ca. 6-14 Jahren	
Donnerstag:	18.30 - 20.00	Patrik	ab ca. 14 Jahren	
<u>INOSANTO-KALI / FILIPINO MARTIAL ARTS *NEU*NEU*NEU</u>				
Donnerstag:	19.30 - 21.00	Jason	ab ca. 18 Jahren	Kampfsportcenter „Steinstraße“
<u>JUDO</u>				
Montag:	16.30 - 17.45	Evelin&Iana	Kids, Anfänger, ab ca. 6-12 Jahren	
Montag:	18.00 - 20.00	Oleg	Kids&Youth, Fortgeschrittene, ab ca. 12 Jahren	
Dienstag:	16.30 - 18.00	Maria	Kids, Anfänger, ab ca. 6-12 Jahren	
Dienstag:	18.00 - 19.30	Iana	Kids Fortgeschritten (ca. 6-12 J.)	
Dienstag:	19.30 - 21.30	Oleg	Kids&Youth (ab ca. 12 J.) & Wettkampf	
Mittwoch:	18.00 - 20.00	Oleg	Kids&Youth, Fortgeschrittene, ab ca. 12 Jahren	
Donnerstag:	17.00 - 18.30	Jana/Iana	Kids, Anfänger, ab ca. 6-12 Jahren	
Donnerstag:	17.00 - 18.30	Oleg	Kids&Youth, Fortgeschrittene, ab ca. 12 Jahren	
Donnerstag:	18.30 - 21.00	Oleg	Kids&Youth (ab ca. 12 J.) & Wettkampf	
Freitag:	17.00 - 19.00	Oleg	Kids&Youth (ab ca. 12 J.) & Wettkampf	
<u>KRAV MAGA</u>				
Dienstag:	19.30 - 21.00	Jan-Erik	ab ca. 18 Jahren + Adults	Kampfsportcenter „Steinstraße“
<u>KICKBOXEN - HKBV/WAKO (einiger vom DOSB anerkannter Verband!)</u>				
Montag:	17.00 - 18.00	Judith	Kids von ca. 7 bis 12 Jahren	
Montag:	18.00 - 19.30	Stephan	Basics, ab ca. 12 Jahren	
Montag:	19.30 - 21.00	Stephan	Fortgeschrittene	
Mittwoch:	18.15 - 19.30	Stephan	Kids+Youth Fortgeschrittene, ca. 7 bis 17 Jahren	
Mittwoch:	19.30 - 21.30	Stephan	Fortgeschrittene/Wettkampftraining	
Donnerstag:	18.15 - 19.15	Christopher	Youth Basics, ca. 12-16 Jahren	
Donnerstag:	19.30 - 21.00	Christopher	Basics, ab ca. 17 Jahren	
Freitag:	16.15 - 17.15	Judith	Kids von ca. 7 bis 12 Jahren	
Freitag:	17.15 - 18.15	Stephan	Youth Fortgeschrittene, ab ca. 12 bis 16 Jahren	
Samstag:	10.00 - 12.00	Stephan	Wettkampftraining nach Vereinbarung	
<u>KUNG FU</u>				
Mittwoch:	16.00 - 17.00	Jan-Erik	Kids ca. 5-8 Jahren	
Mittwoch:	17.00 - 18.00	Jan-Erik	Youth ab ca. 8 Jahren	
<u>MIXED MARTIAL ARTS (MMA)</u>				
Mittwoch:	18.00 - 19.30	Jan-Erik	ab ca. 16 Jahren	Kampfsportcenter „Steinstraße“
<u>MIXED MARTIAL ARTS STRIKING</u>				
Montag:	18.45 - 20.45	Ali	All Level, ab ca.12 J.	
Freitag:	16.00 - 18.00	Ali	All Level, ab ca.12 J	
<u>PARKOUR</u>				
Mittwoch:	18.30 - 20.00	Jan	All Level, ab ca. 12 Jahren	Turnhalle WSO
Sonntag:	15.30 - 16.45	Jan + Simon	Kids, ab ca. 5 bis ca. 9 Jahren	Turnhalle WSO
Sonntag:	16.45 - 18.00	Jan + Simon	Jugendliche, ab ca. 10 Jahren	Turnhalle WSO
Sonntag:	18.00 - 19.30	Jan	Jugendliche + Erwachsene ab ca. 13 Jahren	Turnhalle WSO
<u>SELBSTVERTEIDIGUNG/SELF DEFENSE</u>				
Freitag:	18.30 - 20.00	Stephan	ab ca. 16 Jahren	Kampfsportcenter „Stolzenmorgen“
<u>TAEKWONDO - HTU/DTU (einiger vom DOSB anerkannter Verband!)</u>				
Montag:	15.30 - 16.30	Jannik	Bambini, ca. 3-5 Jahre	
Dienstag:	16.30 - 17.30	Jannik	Kids ab ca. 6 Jahren, Beginner	
Dienstag:	17.30 - 19.30	Jannik	Wettkampftraining, ab ca. 10 Jahren	
Donnerstag:	16.00 - 17.00	Jannik	Kids ab ca. 6 Jahren, Beginner	
Donnerstag:	17.00 - 18.00	Jannik	Kids ab ca. 6 Jahren, Fortgeschrittene	
Donnerstag:	18.00 - 19.30	Jannik	ab ca. 12 Jahren+ Adults, alle Level	
Sonntag:	16.00 - 17.00	Jannik	Kids ab ca. 6 Jahren, Beginner	
Sonntag:	17.00 - 18.00	Jannik	Kids ab ca. 6 Jahren, Fortgeschrittene	
Sonntag:	18.00 - 19.30	Jannik	ab ca. 12 Jahren + Adults alle Level	

UNTERRICHTS- + TRAININGSORTE (Karte + Wegbeschreibungen siehe Homepage/Unterrichtsorte)

VEREINSHEIM der TSG Blau-Gold Gießen: *An der Hessenhalle 1-3, 35398 Gießen (neben "Denn's Biomarkt", über "Müller's Waschpark")*

KAMPFSPORTCENTER „Steinstraße“: Steinstraße 81, 35390 Gießen (Fetzer-Gebäude, Eingang im Hof)

KAMPFSPORTCENTER „Stolzenmorgen“: Stolzenmorgen 12, 35394 Gießen (Eingang: Gebäude 32 – Eingang I)

POLE-STUDIO: Marburger Straße 13 (Eingang neben Turgut-Markt)

BEWEGUNGSATELIER HERBORN: Kaiserstraße 1 (Eingang: Dr.-Siegfried-Straße), 35745 Herborn

BEWEGUNGSRAUM: (Sophie-Scholl-Schule) Grünberger Straße 222, 35394 Gießen

SPORT-POINT, COURT 4: Siemensstraße 10, 35394 Gießen

TURNHALLE FES: (Friedrich-Ebert-Schule) Gymnastik-/Partyraum der Friedrich-Ebert-Schule, Haus C, Am Eichelbaum 69, 35396 Gießen-Wieseck

TURNHALLE GBS: (Georg-Büchner-Schule) Egerländer Str. 5, 35396 Gießen

TURNHALLE MBS: (Martin-Buber-Schule) Brahmstraße 11 (Zufahrt zur Turnhalle), 35392 Gießen

TURNHALLE PFINGSTWEIDE: Sportfeld 27, 35398 Gießen / Klein-Linden

TURNHALLE WSO: (Wirtschaftsschule am Oswaldsgarten) Georg-Schlosser-Straße 20, 35390 Gießen (Ecke Einf. Parkhaus Neustädter Tor)

Über 3000 sportbegeisterte Menschen tanzen, turnen und kämpfen bei uns in über 298 Kursen.

Das könnt ihr auch! Kommt einfach vorbei und probiert es aus!

Einfach zu den infrage kommenden Kursen zum Schnuppern über Eversport anmelden, unverbindlich und kostenfrei.

Bei Pole-Dance, Aerial Hoop und Aerial Silk könnt ihr für 12€ schnuppern.

**Als Mitglied keine Beschränkung auf einen bestimmten Kurs.
Dies gilt für ALLE Kurse die wir anbieten, keine Zusatzkosten!!!**

Mit viel Spaß für wenig Geld (**Beitrag nur € 33,-- im Monat, egal bei welchem Kurs und wie oft ihr in der Woche teilnehmt.**)

Fast jeden Tag, und wenn Du Lust hast: Auftritte, Turniere und Battles sind möglich -**bei uns seid ihr richtig und wichtig!**

Unterricht: wöchentlich. In den hessischen Schulferien und an Feiertagen haben wir geschlossen.