



SAUNA UND WELLNESS ZUM SONDERPREIS

Die Waldsauna Maichingen macht den GSV-Kursteilnehmer*innen ein besonderes Angebot: Für 10 Euro (statt regulär 16 Euro) kann, im Anschluss an den Kurs in der Waldsauna, ohne Zeitlimit sauniert und relaxt werden.

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag - Freitag 9.00 - 22.00 Uhr
Samstag 11.00 - 20.00 Uhr
Sonn- & Feiertag 11.00 - 20.00 Uhr

EINTRITTSPREISE WALDSAUNA

Erwachsene (ohne Zeitlimit). 16,00 Euro
Schüler/Studenten bis 28 Jahre (ohne Zeitlimit): 14,00 Euro
„Last-Minute“ (2 Std. vor Schluss): 12,00 Euro

SO ERREICHEN SIE UNS

Waldsauna Maichingen
Stuttgarter Straße 120
71069 Sindelfingen-Maichingen
Telefon 07031 38 70 79
E-Mail: info@waldsauna-maichingen.de
www.waldsauna-maichingen.de



Dr. Reinhard Macieowitz-Brodmann
Vorsitzender des GSV Maichingen e. V.

DER GSV MAICHINGEN E. V.

Der GSV ist ein Verein für alle! Ob Chor, Theater oder Sport. In insgesamt elf Abteilungen findet sich für jeden das passende Angebot, egal ob jung oder alt – und das zu absolut fairen Mitgliedsbeiträgen. Der GSV Maichingen bietet aber noch viel mehr: Ferienangebote für Kinder und Jugendliche, bewegter Kindergarten, Schulkooperationen, Feste und jede Menge Veranstaltungen.

Der GSV hat sich für die kommenden Jahre viel vorgenommen: Die Realisierung eines eigenen Vereinszentrums beim Allmendstadion, die Sanierung der öffentlichen Vereinsgaststätte oder der Ausbau der Kooperationen mit Schulen und Kindergärten sind nur einige Punkte auf der GSV-Agenda.

Unterstützen Sie den GSV Maichingen bei seiner umfangreichen Arbeit. Zum Beispiel durch eine Mitgliedschaft, durch ehrenamtliche Mitarbeit, eine Spende oder ein Vermächtnis. Sprechen Sie uns an! Alle Infos zum GSV Maichingen finden Sie unter: www.gsv-maichingen.de

HERAUSGEBER

Gesang und Sportverein Maichingen e.V.
Geschäftsstelle Bürgerhaus
Sindelfinger Straße 44
71069 Sindelfingen

Tel: 07031 38 10 40
Mail: info@gsv-maichingen.de
Web: www.gsv-maichingen.de

IBAN: DE65 6039 0000 0390 9420 06
BIC: GENODES1BBV

Bildnachweis: © Kzenon-fotolia.com, © drubig-photo-fotolia.com
Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier



GSV MAICHINGEN E.V.

FITNESS TRIFFT WELLNESS

Tag der offenen Tür
Sonntag, 20. September 2015
von 11 bis 19 Uhr



im neuen GSV-Kurszentrum und
in der Waldsauna Maichingen
Eintritt frei!

Partner
des GSV





PROGRAMM

MEHR BEWEGUNG, MEHR WOHLSEIN – DAS GSV-KURS- UND GESUNDHEITSSPORTZENTRUM

Im September 2015 öffnet das neue GSV-Kurs- und Gesundheits-sportzentrum in der Waldsauna Maichingen seine Tore. Zwei helle und freundliche Kursräume bieten dann Raum für attraktive Gesund-heitssportkurse und Fitnessstunden des GSV Maichingen. Neu im Programm sind zum Beispiel: Indoor-Cycling, Langhantel-Fitness, Flexibar, Power-Workout oder Functional Fitness.

KURSSCHNUPPERN UND FEIERN – SIE SIND HERZLICH EINGELADEN

Am Sonntag, den 20. September 2015 wird das GSV-Kurs- und Ge-sundheitssportzentrum offiziell eröffnet. Der GSV Maichingen und die Waldsauna Maichingen feiern dies mit einem großen **Tag der offenen Tür und mit kostenlosen Schnupperkursen von 11 bis 19 Uhr in der Waldsauna Maichingen, Stuttgarter Straße 120.**

KURSE UND WALDSAUNA ZUM KENNENLERNEN

Kommen Sie vorbei, werfen Sie einen Blick in die Kursräume, schnuppern Sie kostenlos in das neue GSV-Kursangebot und ent-decken Sie die wunderschöne Sauna- und Wellnesslandschaft der Waldsauna Maichingen. Der Eintritt zum Tag der offenen Tür ist selbstverständlich frei.

Für das leibliche Wohl am Tag der offenen Tür sorgt das Team der Waldsauna Maichingen.

AB 11:00 UHR: KOSTENLOSES SCHNUPPERTRAINING

Kursraum 1

11:00 Uhr (Atem-) Meditation
11:30 Uhr Beckenbodentraining
12:00 Uhr Training für Hüfte und Knie
12:30 Uhr Pilates

Kursraum 2

11:15 Uhr Indoor-Cycling
11:45 Uhr Step-Aerobic
12:15 Uhr Bauch – Beine – Po
12:45 Uhr Indoor-Cycling

13:30 UHR: OFFIZIELLE ERÖFFNUNG DES GSV-KURS- UND GESUNDHEITSSPORTZENTRUMS

Mit Bekanntgabe der Gewinner des Namenswettbewerbs und Promi-Zumba-Training

AB 14:30 UHR: KOSTENLOSES SCHNUPPERTRAINING SOWIE SPIEL- UND BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR KINDER

Kursraum 1

14:30 Uhr Functional Fitness
14:50 Uhr Langhantel-Fitness
15:10 Uhr Pilates
15.30 Uhr Gleichgewichtsübungen
nach den „Fünf Esslingern“
15:50 Uhr Flexibar
16:10 Uhr Bauchkiller
16:30 Uhr Zumba Gold

Kursraum 2

14:30 – 17.00 Uhr
Bewegungsangebote für
Kinder / Kinderschminken

17:00 – 19:00 UHR: ZUMBA-PARTY IN KURSRAUM 1

VON 11:00 – 19:00 UHR: DIE WALDSAUNA ERLEBEN

Nutzen Sie die Möglichkeit, die attraktiven Saunen und die Wellness-räume der Waldsauna kennen zu lernen. (Kein regulärer Saunabetrieb)



WALDSAUNA MAICHINGEN – DEM ALLTAG ENTFLIEHEN

Die Waldsauna Maichingen ist der ideale Ort um zu entspannen. Gönnen Sie sich einen erholsamen Tag abseits von Hektik und Stress. Das Team der Waldsauna Maichingen freut sich auf Sie.

DER SAUNABEREICH

Die großzügige Saunalandschaft lässt Sie Energie tanken und den Alltag vergessen! Schwitzen Sie bei 95 °C in der Außensauna, bei 85 °C in der Innensauna, bei 65 °C in der Biosauna oder im Dampf-bad.

DER MASSAGEBEREICH

Im Massagebereich können Sie aus einem umfangreichen Ange-bot die passende Massage für Ihr Wohlbefinden auswählen. Ob Hot-Stone-Massage, wohltuende Kräuter- Stempel-Massage oder traditionelle Thailändische Massage – hier werden Sie in schönem Ambiente verwöhnt.

DER SCHWIMMBEREICH

Einfach mal abtauchen. Im Schwimmbereich der Waldsauna haben Sie die Möglichkeit, ein erfrischendes Bad zu nehmen und den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen! Außerdem bereitet eine Schwalldusche ein besonderes Vergnügen.

DIE ERFRISCHUNGSBAR

Lassen Sie sich an der Erfrischungsbar verwöhnen. Nehmen Sie Platz und genießen Sie unsere gesunden Köstlichkeiten zwischen oder im Anschluss an die Saunagänge. Bei warmem Wetter ist auch die Sonnenterrasse geöffnet.