

PILATES



Anfänger: 11 x mittwochs 10:35 Uhr – 11:35 Uhr,
ab 13.09.2017, Trainerin: Elke Braun

Anfänger + Mittelstufe 1:
11 x dienstags 17:30 Uhr – 18:30 Uhr,
ab 12.09.2017, Trainerin: Elke Braun

Mittelstufe 2: 11 x mittwochs 09:30 Uhr – 10:30 Uhr,
ab 13.09.2017, Trainerin: Elke Braun

Mittelstufe 3: 12 x mittwochs 16:15 Uhr – 17:15 Uhr,
ab 13.09.2017

Mittelstufe 4: 12 x mittwochs 17:15 Uhr – 18:15 Uhr,
ab 13.09.2017

Fortgeschrittene:
11 x mittwochs 08:30 Uhr – 09:30 Uhr,
ab 13.09.2017, Trainerin: Elke Braun

Ort: GSV aktiv-o

Kosten: 11 Termine:
44,00 Euro für GSV Mitglieder;
71,50 Euro für Nichtmitglieder;
12 Termine:
48,00 Euro für GSV Mitglieder;
78,00 Euro für Nichtmitglieder

FIT FÜR HÜFTE, KNIE UND FÜSSE



Kurs 1: 12 x donnerstags 08:30 Uhr – 09:30 Uhr,
ab 14.09.2017

Kurs 2: 12 x dienstags 11:00 Uhr – 12:00 Uhr,
ab 12.09.2017

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2

Kosten: je 48,00 Euro für GSV Mitglieder;
je 78,00 Euro für Nichtmitglieder

GESUNDE FÜSSE - SCHRITT FÜR SCHRITT

Kurs: 5 x donnerstags 08:30 Uhr – 09:30 Uhr,
ab 28.09.2017, Trainerin: Marlies Hornikel

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1

Kosten: 20,00 Euro für GSV Mitglieder;
35,00 Euro für Nichtmitglieder

KÖRPER - HALTUNG - BECKENBODEN

Kurs 1: 12 x dienstags 09:30 Uhr – 11:00 Uhr,
ab 12.09.2017, Trainerin: Marlies Hornikel

Kurs 2: 12 x donnerstags 09:45 Uhr – 11:15 Uhr,
ab 14.09.2017, Trainerin: Marlies Hornikel

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1

Kosten: je 72,00 Euro für GSV Mitglieder;
je 117,00 Euro für Nichtmitglieder

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Kurs 1: 12 x montags 16:15 Uhr – 17:15 Uhr,
ab 11.09.2017, Trainerin: Sandra Eisenhardt

Kurs 2: 12 x montags 17:15 Uhr – 18:15 Uhr,
ab 11.09.2017, Trainerin: Sandra Eisenhardt

Kurs 3: 12 x montags 18:15 Uhr – 19:15 Uhr,
ab 11.09.2017, Trainerin: Sandra Eisenhardt

Ort: Turn- und Festhalle Maichingen

Kosten: je 45,00 Euro für GSV Mitglieder;
je 72,00 Euro für Nichtmitglieder



FÜNF ESSLINGER



Kurs 1: 12 x montags 11:00 Uhr – 12:00 Uhr,
ab 11.09.2017, Trainer: Magnus Haid
Ort: Bürgerhaus Maichingen, Clubraum 1+2

Kurs 2: 12 x montags 10:50 Uhr – 11:50 Uhr,
ab 11.09.2017, Trainerin: Regina Maser

Kurs 3: 12 x freitags 09:50 Uhr – 10:50 Uhr,
ab 15.09.2017, Trainer: Magnus Haid
Ort: je GSV aktiv-o

Kosten: je 48,00 Euro für GSV Mitglieder;
je 78,00 Euro für Nichtmitglieder

STANDFEST UND STABIL

Kurs 1: 10 x dienstags 09:05 Uhr – 10:05 Uhr,
Kurs 2: 10 x dienstags 10:10 Uhr – 11:10 Uhr,
Kurs 3: 10 x dienstags 11:15 Uhr – 12:15 Uhr,
alle Kurse ab 12.09.2017, Trainerin: Inge Brase

Ort: Bürgerhaus Maichingen, Clubraum 1+2

Kosten: je 40,00 Euro für GSV Mitglieder;
je 65,00 Euro für Nichtmitglieder

INDOOR CYCLING

Kurs 1: 12 x montags 18:35 Uhr – 19:35 Uhr,
ab 11.09.2017, Trainer: Magnus Haid
Kurs 2: 12 x dienstags 19:45 Uhr – 20:45 Uhr,
ab 12.09.2017, Trainerin: Diana Eitelbuss

Kurs 3: 12 x donnerstags 19:20 Uhr – 20:20 Uhr,
ab 14.09.2017, Trainer: Magnus Haid

Ort: je GSV aktiv-o, Kursraum 2

Kosten: je 48,00 Euro für GSV Mitglieder;
je 78,00 Euro für Nichtmitglieder

AQUAJOGGING



Kurs 1: 18:40 Uhr – 19:25 Uhr
Kurs 2: 19:25 Uhr – 20:10 Uhr
je 10 x dienstags ab 12.09.2017
Trainer: Magnus Haid

Kosten: 10 Termine:
30,00 Euro für GSV Mitglieder;
55,00 Euro für Nichtmitglieder
(zzgl. Eintritt Gartenhallenbad)

Kurs 3: 18:00 Uhr – 18:45 Uhr
Kurs 4: 18:45 Uhr – 19:30 Uhr,
je 12 x donnerstags ab 14.09.2017
Trainerin: Regina Maser

Kosten: 12 Termine:
36,00 Euro für GSV Mitglieder;
66,00 Euro für Nichtmitglieder
(zzgl. Eintritt Gartenhallenbad)

Ort: Gartenhallenbad Maichingen

AQUA-ZUMBA®

Kurs: 10 x dienstags 20:15 Uhr – 21:00 Uhr,
ab 12.09.2017, Trainerin: Valery Oppitz

Ort: Gartenhallenbad, Maichingen
Kosten: 30,00 Euro für GSV Mitglieder;
55,00 Euro für Nichtmitglieder
(zzgl. Eintritt Gartenhallenbad)



3. Trimester 2017
(September bis Dezember)

GSV KURSE

Das GSV Kurs-, Gesundheits-, Rehasport-
und Fitnessprogramm mit allen Zeiten, Kosten
und Trainingsorten für das 3. Trimester 2017



Partner
des GSV



DAS GSV-KURS-, GESUNDHEITS-, REHA-SPORT- UND FITNESSPROGRAMM 2017

Freuen Sie sich auch im Herbst 2017 auf attraktive Gesundheitssport-, Rehasport- und Fitnessangebote von A wie Aquajogging über P wie Pilates, W wie Wirbelsäulengymnastik und Y wie Yoga bis zu Z wie Zumba.

In diesem Faltblatt finden Sie alle Kursangebote des GSV-Maichingen inkl. Rehasport mit allen Zeiten, Orten, Trainer*innen und Kosten. Eine Beschreibung zu den Kursen finden Sie in der 2017er-Ausgabe des „GSV Aktiv-Magazins“ oder im Internet unter: www.gsv-maichingen.de

JEDER KANN MITMACHEN!

Das GSV-Kurs-, Gesundheits-, Rehasport- und Fitnessprogramm steht allen offen. GSV-Mitgliedern und Nichtmitgliedern. GSV-Mitglieder profitieren allerdings von einem günstigeren Kursbeitrag.

ANMELDUNG

Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt vorab auf der GSV Geschäftsstelle inkl. Barzahlung oder Sepa-Lastschrift-Mandat für die Kursgebühr(en). Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt; es erfolgt keine Anmeldebestätigung durch den GSV Maichingen e. V.. Die Kursteilnehmer*innen werden nur dann benachrichtigt, wenn der Kurs bereits belegt ist oder nicht stattfindet.

FRAGEN?

Wenden Sie sich bitte bei Fragen direkt an die GSV Geschäftsstelle im Bürgerhaus Maichingen, Sindelfinger Str. 44, 71069 Sindelfingen
Tel.: 07031 38 10 40, Fax: 07031 38 22 35
www.gsv-maichingen.de, E-mail: info@gsv-maichingen.de

Sprechzeiten: Dienstag 10:00 – 13:00 Uhr
Donnerstag 15:00 – 19:00 Uhr

AEROBIC + STEP + BBP-MIX



Mittelstufe: 11 x montags 19:45 Uhr – 21:00 Uhr,
ab 11.09.2017, Trainerin: Veronika Reiser

Mittelstufe: 11 x dienstags 20:00 Uhr – 21:15 Uhr,
ab 12.09.2017, Trainerin: Veronika Reiser

Ort: je Sporthalle der Johannes-Widmann-Schule

Kosten: je 44,00 Euro für GSV Mitglieder;
je 78,00 Euro für Nichtmitglieder

STEP + BODYFORMING (FORTGESCHRITTENE)

Kurs: 12 x donnerstags 18:30 Uhr – 20:00 Uhr,
ab 14.09.2017, Trainerin: Kerstin Egner

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1

Kosten: 67,50 Euro für GSV Mitglieder;
108,00 Euro für Nichtmitglieder

DANCE-AEROBIC

Kurs: 10 x donnerstags 20:15 Uhr – 21:15 Uhr,
ab 05.10.2017, Trainerin: Veronika Reiser

Ort: Turn- und Festhalle Maichingen

Kosten: 32,00 Euro für GSV Mitglieder;
58,00 Euro für Nichtmitglieder

ZUMBA®-FITNESS

Kurs 1: 12 x montags 09:45 Uhr – 10:45 Uhr,
ab 11.09.2017, Trainerin: Regina Maser

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2

Kurs 2: 12 x montags 17:20 Uhr – 18:20 Uhr,
ab 11.09.2017, Trainerin: Regina Maser

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1

Kosten: je 45,00 Euro für GSV Mitglieder;
je 72,00 Euro für Nichtmitglieder

BODYSTYLING



Kurs: 11 x donnerstags 19:00 Uhr – 20:00 Uhr,
ab 14.09.2017

Ort: Turn- und Festhalle Maichingen

Kosten: 35,00 Euro für GSV Mitglieder;
63,00 Euro für Nichtmitglieder

BODYFIT

Kurs: 12 x montags 08:50 Uhr – 09:50 Uhr,
ab 18.09.2017, Trainerin: Kerstin Egner

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1

Kosten: 45,00 Euro für GSV Mitglieder;
72,00 Euro für Nichtmitglieder

FUNCTIONAL-FITNESS

Kurs: 12 x montags 20:30 Uhr – 21:30 Uhr,
ab 11.09.2017, Trainer: Magnus Haid

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2

Kosten: 45,00 Euro für GSV Mitglieder;
72,00 Euro für Nichtmitglieder

FIT UND GESUND 50+



Kurs: 12 x montags 17:30 Uhr – 18:30 Uhr,
ab 11.09.2017, Trainer: Magnus Haid

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2

Kosten: 45,00 Euro für GSV Mitglieder;
72,00 Euro für Nichtmitglieder

LANGHANTEL-FITNESS

Kurs: 12 x dienstags 18:40 Uhr – 19:40 Uhr,
ab 12.09.2017, Trainer: Peter Wochele

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2

Kosten: 45,00 Euro für GSV Mitglieder;
72,00 Euro für Nichtmitglieder

FITNESS-MIX



Kurs 1: Für Männer! 12 x montags 18:25 Uhr – 19:25 Uhr,
ab 11.09.2017, Trainerin: Regina Maser

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1

Kurs 2: 12 x donnerstags 09:30 Uhr – 10:30 Uhr,
ab 14.09.2017

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2

Kurs 3: 12 x freitags 09:30 Uhr – 10:30 Uhr,
ab 15.09.2017

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2

Kosten: je 45,00 Euro für GSV Mitglieder;
je 72,00 Euro für Nichtmitglieder

FITNESS MIT BABY (bis 24 Monate)

Kurs: 11 x montags 10:00 Uhr – 11:00 Uhr,
ab 18.09.2017, Trainerin: Meike Weissinger

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1

Kosten: 55,00 Euro für GSV Mitglieder;
82,50 Euro für Nichtmitglieder

YOGA

Kurs 1: 9 x montags 19:45 – 21:15 Uhr, ab 09.10.2017

Kurs 2: 9 x mittwochs 17:30 – 19:00 Uhr, ab 11.10.2017

Kurs 3: 9 x mittwochs 19:15 – 20:45 Uhr, ab 11.10.2017
Trainerin: jeweils Victoria Ambrus

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1

Kosten: 54,00 Euro für GSV Mitglieder;
80,00 Euro für Nichtmitglieder

REHASPORT

Rehasport bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates (z.B. bei orthopädischen Erkrankungen von Hüfte, Knie, Füßen, Rücken, Schulter, Nacken, Osteoporose) wird zu folgenden Zeiten angeboten:

Gruppe 1: montags 19:40 Uhr – 20:25 Uhr

Gruppe 2: mittwochs 09:35 Uhr – 10:20 Uhr **NEU**

Gruppe 3: mittwochs 10:25 Uhr – 11:10 Uhr

Gruppe 4: mittwochs 11:15 Uhr – 12:00 Uhr

Gruppe 5: donnerstags 17:40 Uhr – 18:25 Uhr

Gruppe 6: donnerstags 18:30 Uhr – 19:15 Uhr

Gruppe 7: freitags 10:55 Uhr – 11:40 Uhr

Gruppe 8: freitags 11:45 Uhr – 12:30 Uhr

Trainer: Magnus Haid
Ort: jeweils GSV aktiv-o, Kursraum 2

Der Einstieg in die Rehasportgruppen ist jederzeit möglich. Die Einteilung in die Gruppen erfolgt gemäß den jeweiligen Diagnosen bei der Anmeldung nach Rücksprache mit Ihnen.

Herausgeber

GSV Maichingen e. V.
Sindelfinger Str. 44
71069 Sindelfingen
www.gsv-maichingen.de

Bildnachweis

© Andrey Popov - fotolia.com
© WavebreakMediaMicro - fotolia.com
© drubig-photo - fotolia.com
Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier.