

PILATES



- Anfänger:** 12 x dienstags 16:45 Uhr – 17:45 Uhr, ab 10.01.2017, Trainerin: Elke Braun
- Mittelstufe 1:** 12 x dienstags 17:45 Uhr – 18:45 Uhr, ab 10.01.2017, Trainerin: Elke Braun
- Mittelstufe 2:** 12 x mittwochs 09:30 Uhr – 10:30 Uhr, ab 11.01.2017, Trainerin: Elke Braun
- Mittelstufe 3:** 12 x mittwochs 10:35 Uhr – 11:35 Uhr, ab 11.01.2017, Trainerin: Elke Braun
- Mittelstufe 4:** 12 x mittwochs 16:15 Uhr – 17:15 Uhr, ab 11.01.2017, Trainerin: Marianne Stegemann
- Mittelstufe 5:** 12 x mittwochs 17:15 Uhr – 18:15 Uhr, ab 11.01.2017, Trainerin: Marianne Stegemann
- Mittelstufe 6:** 12 x freitags 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 13.01.2017, Trainerin: Marianne Stegemann
- Fortgeschrittene:** 12 x mittwochs 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 11.01.2017, Trainerin: Elke Braun
- Ort:** je GSV aktiv-o
- Kosten:** je 48,00 Euro für GSV Mitglieder; je 78,00 Euro für Nichtmitglieder

FIT FÜR HÜFTE, KNIE UND FÜSSE



- Kurs 1:** 12 x donnerstags 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 12.01.2017, Trainerin: Marianne Stegemann
- Kurs 2:** 12 x dienstags 11:15 Uhr – 12:15 Uhr, ab 10.01.2017, Trainerin: Marianne Stegemann
- Ort:** je GSV aktiv-o Kursraum 2
- Kosten:** je 48,00 Euro für GSV Mitglieder; je 78,00 Euro für Nichtmitglieder

KÖRPER - HALTUNG - BECKENBODEN

- Kurs 1:** 12 x dienstags 09:30 Uhr – 11:00 Uhr, ab 10.01.2017, Trainerin: Marlies Hornikel
- Kurs 2:** 12 x donnerstags 09:30 Uhr – 11:00 Uhr, ab 12.01.2017, Trainerin: Marlies Hornikel
- Ort:** je 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 09.01.2017, Trainerin: Sandra Eisenhardt
- Kurs 2:** 12 x montags 17:15 Uhr – 18:15 Uhr, ab 09.01.2017, Trainerin: Sandra Eisenhardt
- Kurs 3:** 12 x montags 18:15 Uhr – 19:15 Uhr, ab 09.01.2017, Trainerin: Sandra Eisenhardt
- Ort:** je Turn- und Festhalle Maichingen
- Kosten:** je 45,00 Euro für GSV Mitglieder; je 72,00 Euro für Nichtmitglieder



FÜNF ESSLINGER (10er)



- Kurs 1:** 10 x montags 09:30 Uhr – 10:30 Uhr, ab 16.01.2017
- Kurs 2:** 10 x dienstags 09:30 Uhr – 10:30 Uhr,
- Kurs 3:** 10 x dienstags 10:35 Uhr – 11:35 Uhr, Kurs 2 und 3 ab 17.01.2017
- Trainerin: jeweils Inge Brase
- Ort:** je Bürgerhaus Maichingen, Clubraum 1+2
- Kosten:** je 40,00 Euro für GSV Mitglieder; je 65,00 Euro für Nichtmitglieder

FÜNF ESSLINGER (12er)



- Kurs 1:** 12 x montags 10:50 Uhr – 11:50 Uhr, ab 09.01.2017
- Trainerin: Regina Maser
- Kurs 2:** 12 x freitags 10:40 Uhr – 11:40 Uhr, ab 13.01.2017
- Trainer: Magnus Haid
- Ort:** je GSV aktiv-o
- Kosten:** je 48,00 Euro für GSV Mitglieder; je 78,00 Euro für Nichtmitglieder

INDOOR CYCLING

- Kurs 1:** 12 x montags 18:35 – 19:35 Uhr, ab 09.01.2017, Trainer: Magnus Haid
- Kurs 2:** 12 x dienstags 19:45 – 20:45 Uhr, ab 10.01.2017, Trainerin: Diana Eitelbuss
- Kurs 3:** 12 x donnerstags 19:00 Uhr – 20:00 Uhr, ab 12.01.2017, 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 1:** 19:25 Uhr – 20:10 Uhr
- Kurs 2:** 20:10 Uhr – 20:55 Uhr je 12 x dienstags ab 10.01.2017
- Trainer: Magnus Haid
- Kurs 3:** 18:00 Uhr – 18:45 Uhr
- Kurs 4:** 18:45 Uhr – 19:30 Uhr, je 12 x donnerstags ab 12.01.2017
- Trainerin: Regina Maser
- Ort:** Gartenhallenbad Maichingen
- Kosten:** je 36,00 Euro für GSV Mitglieder; je 66,00 Euro für Nichtmitglieder (zzgl. Eintritt Gartenhallenbad)

AQUA-ZUMBA®

- Kurs:** 10 x dienstags 20:15 Uhr – 21:00 Uhr, ab 10.01.2016
- Trainerin: Valery Oppitz
- Ort:** Gartenhallenbad, Maichingen
- Kosten:** 30,00 Euro für GSV Mitglieder; 55,00 Euro für Nichtmitglieder (zzgl. Eintritt Gartenhallenbad)



1. Trimester 2017
(Januar bis April)

GSV KURSE

Das GSV Kurs-, Gesundheits-, Rehasport- und Fitnessprogramm mit allen Zeiten, Kosten und Trainingsorten für das 1. Trimester 2017



Partner
des GSV



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

Freuen Sie sich auch im Jahr 2017 auf neue und attraktive Kurs-, 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 09.01.2017, Trainerin: Veronika Reiser

Mittelstufe: 11 x dienstags 20:00 Uhr – 21:15 Uhr, ab 10.01.2017, 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 12.01.2017, Trainerin: Kerstin Egner

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1

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

DANCE-AEROBIC

Kurs: 11 x donnerstags 20:15 Uhr – 21:15 Uhr, ab 12.01.2017, Trainerin: Veronika Reiser

Ort: Turn- und Festhalle Maichingen

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

ZUMBA®-FITNESS

Kurs: 12 x montags 09:45 Uhr – 10:45 Uhr, ab 09.01.2017, Trainerin: Regina Maser

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2

Kurs 2: 12 x montags 17:20 Uhr – 18:20 Uhr, ab 09.01.2017, 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 12.01.2017, Trainerin: Melanie Schäfer

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 09.01.2017, Trainerin: Kerstin Egner

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1

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

FUNCTIONAL-FITNESS

Kurs 1: 12 x montags 20:30 Uhr – 21:30 Uhr, ab 09.01.2017, Trainer: Magnus Haid

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2

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

RÜCKENFITNESS

Kurs: 12 x donnerstags 09:00 – 10:00 Uhr, ab 12.01.2017

Trainerin: Anja Held

Ort: Turn- und Festhalle Maichingen

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 09.01.2017, 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 10.01.2017, 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 09.01.2017, Trainerin: Regina Maser

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1

Kurs 2: 12 x dienstags 10:05 Uhr – 11:05 Uhr, ab 10.01.2017, Trainerin: Elke Braun

Ort: Turn- und Festhalle Maichingen

Kurs 3: 12 x donnerstags 09:30 Uhr – 10:30 Uhr, ab 12.01.2017, Trainerin: Marianne Stegemann

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2

Kurs 4: 12 x donnerstags 10:00 Uhr – 11:00 Uhr, ab 12.01.2017, Trainerin: Anja Held

Ort: Turn- und Festhalle Maichingen

Kurs 5: 12 x freitags 09:30 Uhr – 10:30 Uhr, ab 13.01.2017, Trainerin: Marianne Stegemann

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2

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

YOGA

Kurs 1: 9 x montags 19:45 – 21:15 Uhr, ab 16.01.2017

Kurs 2: 9 x mittwochs 17:30 – 19:00 Uhr, ab 18.01.2017

Kurs 3: 9 x mittwochs 19:15 – 20:45 Uhr, ab 18.01.2017

Trainerin: jeweils Victoria Ambrus

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1

Kosten: 54,00 Euro für GSV Mitglieder;
88,00 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, ab 09.01.2017

Gruppe 2: mittwochs 10:25 Uhr – 11:10 Uhr, ab 11.01.2017

Gruppe 3: mittwochs 11:15 Uhr – 12:00 Uhr, ab 11.01.2017

Gruppe 4: donnerstags 17:20 Uhr – 18:05 Uhr, ab 12.01.2017

Gruppe 5: donnerstags 18:10 Uhr – 18:55 Uhr, ab 12.01.2017

Gruppe 6: freitags 11:45 Uhr – 12:30 Uhr, ab 13.01.2017

Trainer: Magnus Haid

Ort: jeweils GSV aktiv-o, Kursraum 2

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,
das mit dem Blauen Engel ausgezeichnet ist.