

PILATES

Anfänger + Mittelstufe 1:

12 x mittwochs 16:15 Uhr – 17:15 Uhr,
ab 10.01.2018, Trainerin: Michaela Röhn

Anfänger + Mittelstufe 2:

12 x mittwochs 17:15 Uhr – 18:15 Uhr,
ab 10.01.2018, Trainerin: Michaela Röhn

Mittelstufe 1: 10 x mittwochs 09:30 Uhr – 10:30 Uhr,
ab 10.01.2018, Trainerin: Elke Braun

Mittelstufe 2: 10 x mittwochs 10:35 Uhr – 11:35 Uhr,
ab 10.01.2018, Trainerin: Elke Braun

Mittelstufe 3: 10 x dienstags 17:30 Uhr – 18:30 Uhr,
ab 09.01.2018, Trainerin: Elke Braun

Fortgeschrittene:

10 x mittwochs 08:30 Uhr – 09:30 Uhr,
ab 10.01.2018, Trainerin: Elke Braun

Ort: GSV aktiv-o

Kosten: 10 Termine:

40,00 Euro für GSV Mitglieder;
65,00 Euro für Nichtmitglieder;
12 Termine:

48,00 Euro für GSV Mitglieder;
78,00 Euro für Nichtmitglieder

YOGA

Kurs 1: 10 x montags 19:45 – 21:15 Uhr, ab 15.01.2018

Kurs 2: 10 x mittwochs 17:30 – 19:00 Uhr, ab 17.01.2018

Kurs 3: 10 x mittwochs 19:15 – 20:45 Uhr, ab 17.01.2018
Trainerin: jeweils Victoria Ambrus

Kurs 4: 12 x samstags 17:00 – 18:30 Uhr, ab 13.01.2018

Kurs 5: 12 x sonntags 16:00 – 17:30 Uhr, ab 14.01.2018
Trainerin: jeweils Diana Elgass

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1

Kosten: 10 Termine:

60,00 Euro für GSV Mitglieder;
98,00 Euro für Nichtmitglieder

12 Termine:

72,00 Euro für GSV Mitglieder;
118,00 Euro für Nichtmitglieder

FIT FÜR HÜFTE, KNIE UND FÜSSE

Kurs 1: 12 x donnerstags 08:30 Uhr – 09:30 Uhr,
ab 11.01.2018, Trainerin: Michaela Röhn

Kurs 2: 12 x dienstags 11:00 Uhr – 12:00 Uhr,
ab 09.01.2018, Trainerin: Michaela Röhn

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2

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

GESUNDE SCHULTER - BEWEGLICH UND STABIL

Kurs: 10 x donnerstags 08:30 Uhr – 09:30 Uhr,
ab 11.01.2018, Trainerin: Marlies Hornikel

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1

Kosten: 40,00 Euro für GSV Mitglieder;
70,00 Euro für Nichtmitglieder

KÖRPER - HALTUNG - BECKENBODEN

Kurs 1: 12 x dienstags 09:30 Uhr – 11:00 Uhr,
ab 09.01.2018, Trainerin: Marlies Hornikel

Kurs 2: 12 x donnerstags 09:45 Uhr – 11:15 Uhr,
ab 11.01.2018, 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 08.01.2018, Trainerin: Sandra Eisenhardt

Kurs 2: 12 x montags 17:15 Uhr – 18:15 Uhr,
ab 08.01.2018, Trainerin: Sandra Eisenhardt

Kurs 3: 12 x montags 18:15 Uhr – 19:15 Uhr,
ab 08.01.2018, 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: 10 x montags 11:00 Uhr – 12:00 Uhr,
ab 08.01.2018, Trainer: Magnus Haid

Ort: Bürgerhaus Maichingen, Clubraum 1+2

Kurs 2: 10 x montags 10:50 Uhr – 11:50 Uhr,
ab 08.01.2018, Trainerin: Regina Maser

Kurs 3: 10 x freitags 10:40 Uhr – 11:40 Uhr,
ab 12.01.2018, Trainer: Magnus Haid

Ort: GSV aktiv-o

Kosten: je 40,00 Euro für GSV Mitglieder;
je 65,00 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 09.01.2018, 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 08.01.2018, Trainer: Magnus Haid

Kurs 2: 12 x dienstags 19:45 Uhr – 20:45 Uhr,
ab 09.01.2018, Trainerin: Diana Eitelbuss

Kurs 3: 12 x donnerstags 19:20 Uhr – 20:20 Uhr,
ab 11.01.2018, 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 09.01.2018
Trainer: Magnus Haid

Kurs 3: 18:00 Uhr – 18:45 Uhr

Kurs 4: 18:45 Uhr – 19:30 Uhr,
je 10 x donnerstags ab 11.01.2018
Trainerin: Regina Maser

Ort: Gartenhallenbad Maichingen

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

AQUA-ZUMBA®

Kurs: 10 x dienstags 20:15 Uhr – 21:00 Uhr,
ab 09.01.2018, Trainerin: Valery Oppitz

Ort: Gartenhallenbad, Maichingen

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



1. Trimester 2018
(Januar bis April)

GSV KURSE

Das GSV Kurs-, Gesundheits-, Rehasport-
und Fitnessprogramm mit allen Zeiten, Kosten
und Trainingsorten für das 1. Trimester 2018



Partner
des GSV



DAS GSV-KURS-, GESUNDHEITS-, REHA-SPORT- UND FITNESSPROGRAMM 2018

Freuen Sie sich auch im Frühjahr 2018 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 2018er-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 08.01.2018, Trainerin: Veronika Reiser
Ort: Sporthalle der Johannes-Widmann-Schule
Mittelstufe: 10 x dienstags 19:45 Uhr – 21:00 Uhr, ab 09.01.2018, Trainerin: Andrea Jaschinski
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1
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 11.01.2018, 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 11.01.2018, Trainerin: Veronika Reiser
Ort: Turn- und Festhalle Maichingen
Kosten: 35,00 Euro für GSV Mitglieder; 63,00 Euro für Nichtmitglieder

ZUMBA®-FITNESS

Kurs 1: 10 x montags 09:45 Uhr – 10:45 Uhr, ab 08.01.2018, Trainerin: Regina Maser
Kurs 2: 10 x montags 17:20 Uhr – 18:20 Uhr, ab 08.01.2018, Trainerin: Regina Maser
Ort: GSV aktiv-o
Kosten: je 37,50 Euro für GSV Mitglieder; je 60,00 Euro für Nichtmitglieder

AROHA®

Kurs: 10 x montags 11:15 Uhr – 12:15 Uhr, ab 08.01.2018, Trainerin: Michaela Röhn
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1
Kosten: 40,00 Euro für GSV Mitglieder; 70,00 Euro für Nichtmitglieder

BODYSTYLING

Kurs: 10 x mittwochs 19:15 Uhr – 20:15 Uhr, ab 10.01.2018, Trainerin: Nora Brodmann
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2
Kosten: 37,50 Euro für GSV Mitglieder; 60,00 Euro für Nichtmitglieder

BODYFIT

Kurs: 10 x montags 08:50 Uhr – 09:50 Uhr, ab 08.01.2018, Trainerin: Kerstin Egner
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1
Kosten: 37,50 Euro für GSV Mitglieder; 60,00 Euro für Nichtmitglieder

FASZIEN-TRAINING

Kurs: 12 x samstags 16:00 Uhr – 17:00 Uhr, ab 13.01.2018, Trainerin: Diana Elgass
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1
Kosten: 48,00 Euro für GSV Mitglieder; 78,00 Euro für Nichtmitglieder

FLEXIBAR® + BAUCH- UND RÜCKENTRAINING

Kurs: 10 x dienstags 18:45 Uhr – 19:45 Uhr, ab 09.01.2018, Trainerin: Andrea Jaschinski
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1
Kosten: 40,00 Euro für GSV Mitglieder; 70,00 Euro für Nichtmitglieder

FUNCTIONAL-FITNESS

Kurs: 12 x montags 20:30 Uhr – 21:30 Uhr, ab 08.01.2018, 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 09.01.2018, Trainer: Peter Wochele
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2
Kosten: 45,00 Euro für GSV Mitglieder; 72,00 Euro für Nichtmitglieder

FIT UND GESUND 50+

Kurs 1: 12 x montags 17:30 Uhr – 18:30 Uhr, ab 08.01.2018, Trainer: Magnus Haid
Kurs 2: 12 x mittwochs 09:20 Uhr – 10:20 Uhr, ab 10.01.2018, Trainer: Magnus Haid
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2
Kosten: je 45,00 Euro für GSV Mitglieder; je 72,00 Euro für Nichtmitglieder

FITNESS-MIX

Kurs 1: Für Männer! 10 x montags 18:25 Uhr – 19:25 Uhr, ab 08.01.2018, Trainerin: Regina Maser
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1
Kurs 2: 12 x donnerstags 09:30 Uhr – 10:30 Uhr, ab 11.01.2018, Trainerin: Michaela Röhn
Kurs 3: 12 x freitags 09:30 Uhr – 10:30 Uhr, ab 12.01.2018, Trainerin: Michaela Röhn
Kurs 4: 12 x freitags 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 12.01.2018, Trainerin: Michaela Röhn
Ort: je GSV aktiv-o, Kursraum 2
Kosten: 10 Termine:
je 37,50 Euro für GSV Mitglieder;
je 60,00 Euro für Nichtmitglieder
12 Termine:
je 45,00 Euro für GSV Mitglieder;
je 72,00 Euro für Nichtmitglieder

FITNESS MIT BABY (bis 18 Monate)

Kurs: 10 x montags 10:10 Uhr – 11:10 Uhr, ab 08.01.2018, Trainerin: Michaela Röhn
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1
Kosten: 50,00 Euro für GSV Mitglieder; 75,00 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 08:30 Uhr – 09:15 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: donnerstags 20:20 Uhr – 21:05 Uhr NEU
Gruppe 8: freitags 09:50 Uhr – 10:35 Uhr NEU
Gruppe 9: 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
© drubig-photo - fotolia.com
Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier.