



1. Trimester 2020
(Januar bis April)

GSV KURSE

Das GSV Kurs-, Gesundheits-, Rehasport- und Fitnessprogramm mit allen Zeiten, Kosten und Trainingsorten für das 1. Trimester 2020



Partner
des GSV



INDOOR CYCLING

- Kurs 1:** 12 x dienstags 19:40 Uhr – 20:40 Uhr,
ab 07.01.2020, Trainerin: Diana Eitelbuss
- Kurs 2:** 12 x donnerstags 19:00 Uhr – 20:00 Uhr,
ab 09.01.2020, Trainerin Stefanie Bayer
- Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 2
- Kosten:** je 51,00 Euro für GSV Mitglieder;
je 81,00 Euro für Nichtmitglieder

AQUAJOGGING

- Kurs 1:** 12 x dienstags 18:40 Uhr – 19:25 Uhr
- Kurs 2:** 12 x dienstags 19:25 Uhr – 20:10 Uhr
je ab 07.01.2020, Trainerin: Judith Waibel
- Kurs 3:** 12 x donnerstags 18:00 Uhr – 18:45 Uhr
- Kurs 4:** 12 x donnerstags 18:45 Uhr – 19:30 Uhr,
je ab 09.01.2020, Trainerin: Regina Maser
- Ort:** Gartenhallenbad Maichingen
- Kosten:** je 39,00 Euro für GSV Mitglieder;
je 69,00 Euro für Nichtmitglieder
(zzgl. Eintritt Gartenhallenbad)

AQUA-ZUMBA®

- Kurs:** 10 x dienstags 20:15 Uhr – 21:00 Uhr,
ab 07.01.2020, Trainerin: Valery Oppitz
- Ort:** Gartenhallenbad, Maichingen
- Kosten:** 32,50 Euro für GSV Mitglieder;
57,50 Euro für Nichtmitglieder
(zzgl. Eintritt Gartenhallenbad)

FÜNF ESSLINGER

- Kurs:** 12 x montags 10:50 Uhr – 11:50 Uhr,
ab 13.01.2020, Trainerin: Regina Maser
- Ort:** GSV aktiv-o
- Kosten:** 51,00 Euro für GSV Mitglieder;
81,00 Euro für Nichtmitglieder

STANDFEST UND STABIL

- Kurs 1:** 12 x dienstags 09:05 Uhr – 10:05 Uhr,
- Kurs 2:** 12 x dienstags 10:10 Uhr – 11:10 Uhr,
- Kurs 3:** 12 x dienstags 11:15 Uhr – 12:15 Uhr,
je ab 07.01.2020 Trainerin: Michaela Röhn
- Ort:** Bürgerhaus Maichingen, Clubraum 1+2
- Kurs 4:** 12 x montags 11:05 Uhr – 12:05 Uhr,
ab 13.01.2020, Trainerin: Michaela Röhn
- Ort:** kath. Gemeindehaus, Maichingen
- Kosten:** je 51,00 Euro für GSV Mitglieder;
je 81,00 Euro für Nichtmitglieder

FITNESS MIT BABY BZW. KLEINKIND (BIS 12 MONATE ODER 10-18 MONATE)

mit Baby bis 12 Monate

- Kurs 1:** 10 x donnerstags 11:35 Uhr – 12:35 Uhr,
ab 09.01.2020, Trainerin: Michaela Röhn
- Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 2
- Kurs 2:** 10 x montags 09:00 Uhr – 10:00 Uhr,
ab 13.01.2020, Trainerin: Michaela Röhn
- Ort:** kath. Gemeindehaus, Maichingen
- mit Kleinkind 10 - 18 Monate
- Kurs 1:** 10 x donnerstags 10:35 Uhr – 11:35 Uhr,
ab 09.01.2020, Trainerin: Michaela Röhn
- Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 2
- Kosten:** je 60,00 Euro für GSV Mitglieder;
je 80,00 Euro für Nichtmitglieder

YOGA

- Kurs 1:** 12 x montags 19:45 – 21:15 Uhr,
ab 13.01.2020, Trainer: Philipp Guhlmann
- Kurs 2:** 12 x mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr, ab 08.01.2020
- Kurs 3:** 12 x mittwochs 19:45 – 21:15 Uhr, ab 08.01.2020
- Trainerin: jeweils Birgit Pia Ruthardt
- Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 1
- Kosten:** je 76,50 Euro für GSV Mitglieder;
je 121,50 Euro für Nichtmitglieder

FIT FÜR HÜFTE, KNIE UND FÜSSE

- Kurs 1:** 12 x donnerstags 08:30 Uhr – 09:30 Uhr,
ab 09.01.2020, Trainerin: Michaela Röhn
- Kurs 2:** 12 x dienstags 10:00 Uhr – 11:00 Uhr,
ab 07.01.2020, Trainerin: Stefanie Bayer
- Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 2
- Kosten:** je 51,00 Euro für GSV Mitglieder;
je 81,00 Euro für Nichtmitglieder

KÖRPER - HALTUNG - BECKENBODEN

- Kurs 1:** 13 x dienstags 09:30 Uhr – 11:00 Uhr,
ab 07.01.2020, Trainerin: Marlies Hornikel
- Kurs 2:** 13 x donnerstags 09:30 Uhr – 11:00 Uhr,
ab 09.01.2020 Trainerin: Marlies Hornikel
- Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 1
- Kosten:** je 82,00 Euro für GSV Mitglieder;
je 132,00 Euro für Nichtmitglieder

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

- Kurs 1:** 12 x montags 16:15 Uhr – 17:15 Uhr,
- Kurs 2:** 12 x montags 17:15 Uhr – 18:15 Uhr,
- Kurs 3:** 12 x montags 18:15 Uhr – 19:15 Uhr,
je ab 13.01.2020, Trainerin: Sandra Eisenhardt
- Ort:** Turn- und Festhalle Maichingen
- Kosten:** je 51,00 Euro für GSV Mitglieder;
je 81,00 Euro für Nichtmitglieder

BODYART®

- Kurs:** 10 x donnerstags 17:30 Uhr – 18:30 Uhr,
ab 09.01.2020, Trainerin: Elke Braun
- Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 1
- Kosten:** 47,50 Euro für GSV Mitglieder;
70,00 Euro für Nichtmitglieder

KAHA®

- Kurs:** 10 x montags 10:00 Uhr – 11:00 Uhr,
ab 13.01.2020, Trainerin: Michaela Röhn
- Ort:** kath. Gemeindehaus, Maichingen
- Kosten:** 42,50 Euro für GSV Mitglieder;
70,00 Euro für Nichtmitglieder

PILATES

- Anfänger** 12 x mittwochs 17:15 Uhr – 18:15 Uhr,
+ Mittelstufe: ab 08.01.2020, Trainerin: Michaela Röhn
- Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 2
- Kosten:** 12 Termine: 51,00 Euro für GSV Mitglieder;
81,00 Euro für Nichtmitglieder

- Anfänger** 11 x mittwochs 09:30 Uhr – 10:30 Uhr,
+Mittelstufe: ab 08.01.2020, Trainerin: Elke Braun
- Mittelstufe 1:** 11 x mittwochs 10:35 Uhr – 11:35 Uhr,
ab 08.01.2020, Trainerin: Elke Braun
- Mittelstufe 2:** 11 x dienstags 17:30 Uhr – 18:30 Uhr,
ab 07.01.2020, Trainerin: Elke Braun

- Fortgeschr.:** 11 x mittwochs 08:30 Uhr – 09:30 Uhr,
ab 08.01.2020, Trainerin: Elke Braun
- Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 1
- Kosten:** 11 Termine: je 49,50 Euro für GSV Mitglieder;
je 79,50 Euro für Nichtmitglieder

QIGONG IM SITZEN - STEHEN - GEHEN

- Kurs:** 10 x freitags 10:35 Uhr – 11:35 Uhr,
ab 17.01.2020, Trainerin: Michaela Röhn
- Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 2
- Kosten:** 42,50 Euro für GSV Mitglieder;
70,00 Euro für Nichtmitglieder

DAS GSV-KURS-, GESUNDHEITS-, REHA-SPORT- UND FITNESSPROGRAMM 2020

Freuen Sie sich auch im Frühjahr 2020 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 aktuellen 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

Anfänger: 10 x mittwochs 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 15.01.2020, Trainerin: Michaela Röhn
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2
Kosten: 10 Termine: 42,50 Euro für GSV Mitglieder; 70,00 Euro für Nichtmitglieder

Mittelstufe: 11 x montags 19:45 Uhr – 21:00 Uhr, ab 13.01.2020, Trainer: Tobias Reimann
Ort: Sporthalle der Johannes-Widmann-Schule
Kosten: 11 Termine: 49,50 Euro für GSV Mitglieder; 82,50 Euro für Nichtmitglieder

STEP + BODYFORMING (FORTGESCHRITTENE)

Kurs: 12 x donnerstags 18:45 Uhr – 20:15 Uhr, ab 09.01.2020, Trainer: K. Egner/ P. Wochele
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1
Kosten: 72,00 Euro für GSV Mitglieder; 112,50 Euro für Nichtmitglieder

DISCOFOX FÜR FORTGESCHRITTENE

Kurs: 10 x donnerstags 20:30 Uhr – 21:30 Uhr, ab 09.01.2020, Trainerin: Claudia Träger
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1
Kosten: 60,00 Euro je Person für GSV Mitglieder; 90,00 Euro je Person für Nichtmitglieder
Anmeldung nur paarweise möglich

ZUMBA®-FITNESS

Kurs 1: 12 x montags 09:45 Uhr – 10:45 Uhr,
Kurs 2: 12 x montags 17:20 Uhr – 18:20 Uhr, je ab 13.01.2020, Trainerin: Regina Maser
Kurs 3: 10 x freitags 18:00 Uhr – 19:00 Uhr, ab 10.01.20
Kurs 4: 10 x samstags 10:00 Uhr – 11:00 Uhr, ab 11.01.20
Trainer: Tobias Reimann

Ort: GSV aktiv-o
Kosten: 12 Termine: je 51,00 Euro für GSV Mitglieder; je 81,00 Euro für Nichtmitglieder
10 Termine: je 42,50 Euro für GSV Mitglieder; je 67,50 Euro für Nichtmitglieder

STRONG BY ZUMBA®

Kurs 1: 10 x freitags 19:05 Uhr – 20:05 Uhr, ab 10.01.20
Kurs 2: 10 x samstags 11:05 Uhr – 12:05 Uhr, ab 11.01.20
Trainer: Tobias Reimann
Ort: GSV aktiv-o
Kosten: je 42,50 Euro für GSV Mitglieder; je 67,50 Euro für Nichtmitglieder

BODYFITNESS

Kurs: 12 x montags 18:20 Uhr – 19:20 Uhr, ab 13.01.2020, Trainerin: Judith Waibel
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2
Kosten: 51,00 Euro für GSV Mitglieder; 81,00 Euro für Nichtmitglieder

BODYSTYLING

Kurs: 14 x mittwochs 19:15 Uhr – 20:15 Uhr, ab 08.01.2020, Trainerin: Nora Brodmann
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2
Kosten: 56,00 Euro für GSV Mitglieder; 91,00 Euro für Nichtmitglieder

FUNCTIONAL-FITNESS

Kurs 1: 12 x montags 20:15 Uhr – 21:15 Uhr, ab 13.01.2020, Trainerin: Judith Waibel
Kurs 2: 12 x donnerstags 20:10 Uhr – 21:10 Uhr, ab 09.01.2020, Trainerin: Stefanie Bayer
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2
Kosten: 12 Termine: 51,00 Euro für GSV Mitglieder; 81,00 Euro für Nichtmitglieder

Kurs 3: 14 x dienstags 20:00 Uhr – 21:30 Uhr, ab 07.01.2020, Trainerin: Andrea Jaschinski
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2
Kosten: 14 Termine: 89,00 Euro für GSV Mitglieder; 136,00 Euro für Nichtmitglieder

LANGHANTEL-FITNESS

Kurs: 12 x dienstags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr, ab 07.01.2020, Trainer: Peter Wochele
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2
Kosten: 48,00 Euro für GSV Mitglieder; 78,00 Euro für Nichtmitglieder

PILOXING®

Kurs: 10 x samstags 09:00 Uhr – 10:00 Uhr, ab 11.01.2020, Trainer: Tobias Reimann
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1
Kosten: 42,50 Euro für GSV Mitglieder; 67,50 Euro für Nichtmitglieder

FIT UND GESUND

Kurs 1: **Fit und gesund 50+**
12 x montags 17:15 Uhr – 18:15 Uhr, ab 13.01.2020, Trainerin: Judith Waibel
Kurs 2: **Fit und gesund**
12 x donnerstags 09:30 Uhr – 10:30 Uhr, ab 09.01.2020, Trainerin: Michaela Röhn
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2
Kosten: je 51,00 Euro für GSV Mitglieder; je 81,00 Euro für Nichtmitglieder

FITNESS-MIX

Kurs 1: Für Männer! 12 x montags 18:25 Uhr – 19:25 Uhr, ab 13.01.2020, Trainerin: Regina Maser
Kurs 2: 12 x freitags 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 10.01.2020, Trainerin: Michaela Röhn
Kurs 3: 12 x freitags 09:30 Uhr – 10:30 Uhr, ab 10.01.2020, Trainerin: Michaela Röhn
Kurs 3: 10 x montags 10:00 Uhr – 11:00 Uhr, ab 20.01.2020, Trainerin: Stefanie Bayer
Ort: je GSV aktiv-o, Kursraum 1
Kosten: 12 Termine: je 51,00 Euro für GSV Mitglieder; je 81,00 Euro für Nichtmitglieder
10 Termine: je 42,50 Euro für GSV Mitglieder; je 67,50 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:

montags 19:25 Uhr – 20:10 Uhr

mittwochs 09:35 Uhr – 10:20 Uhr

mittwochs 10:25 Uhr – 11:10 Uhr

mittwochs 11:15 Uhr – 12:00 Uhr

mittwochs 18:20 Uhr – 19:05 Uhr

donnerstags 16:45 Uhr – 17:30 Uhr

donnerstags 17:30 Uhr – 18:15 Uhr

freitags 11:45 Uhr – 12:30 Uhr

Trainerinnen: Michaela Röhn, Martina Seidl-Basile und Judith Waibel
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
© drubig-photo - fotolia.com