

PILATES

Anfänger + Mittelstufe:

12 x mittwochs 17:15 Uhr – 18:15 Uhr,
ab 12.09.2018, Trainerin: Michaela Röhn

Mittelstufe 1: 10 x mittwochs 09:30 Uhr – 10:30 Uhr,
ab 12.09.2018, Trainerin: Elke Braun

Mittelstufe 2: 10 x mittwochs 10:35 Uhr – 11:35 Uhr,
ab 12.09.2018, Trainerin: Elke Braun

Mittelstufe 3: 10 x dienstags 17:30 Uhr – 18:30 Uhr,
ab 11.09.2018, Trainerin: Elke Braun

Fortgeschrittene:

10 x mittwochs 08:30 Uhr – 09:30 Uhr,
ab 12.09.2018, Trainerin: Elke Braun

Ort: GSV aktiv-o

Kosten: 10 Termine:
43,00 Euro für GSV Mitglieder;
70,00 Euro für Nichtmitglieder;
12 Termine:
48,00 Euro für GSV Mitglieder;
78,00 Euro für Nichtmitglieder

YOGA

Kurs 1: 9 x montags 19:45 – 21:15 Uhr, ab 08.10.2018

Kurs 2: 9 x mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr, ab 10.10.2018

Kurs 3: 9 x mittwochs 19:45 – 21:15 Uhr, ab 10.10.2018
Trainerin: jeweils Victoria Ambrus

Kurs 4: 12x samstags 16:00 – 17:30 Uhr, ab 15.09.2018
Trainerin: Diana Elgass

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1

Kosten: 9 Termine:
54,00 Euro für GSV Mitglieder;
88,00 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 13.09.2018, Trainerin: Michaela Röhn

Kurs 2: 12 x dienstags 11:00 Uhr – 12:00 Uhr,
ab 11.09.2018, Trainerin: Michaela Röhn

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2

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

GESUNDE FÜSSE - SCHRITT FÜR SCHRITT

Kurs: 5 x donnerstags 08:30 Uhr – 09:30 Uhr,
ab 27.09.2018, Trainerin: Marlies Hornikel

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1

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

GESUNDE SCHULTER - BEWEGLICH UND STABIL

Kurs: 5 x donnerstags 08:30 Uhr – 09:30 Uhr,
ab 08.11.2018, 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: 13 x dienstags 09:30 Uhr – 11:00 Uhr,
ab 11.09.2018, Trainerin: Marlies Hornikel

Kurs 2: 13 x donnerstags 09:30 Uhr – 11:00 Uhr,
ab 13.09.2018, Trainerin: Marlies Hornikel

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1

Kosten: je 78,00 Euro für GSV Mitglieder;
je 126,75 Euro für Nichtmitglieder

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Kurs 1: 12 x montags 16:15 Uhr – 17:15 Uhr,
ab 10.09.2018, Trainerin: Michaela Röhn

Kurs 2: 12 x montags 17:15 Uhr – 18:15 Uhr,
ab 10.09.2018, Trainerin: Michaela Röhn

Kurs 3: 12 x montags 18:15 Uhr – 19:15 Uhr,
ab 10.09.2018, Trainerin: Michaela Röhn

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 10.09.2018, Trainerin: Michaela Röhn

Ort: Bürgerhaus Maichingen, Clubraum 1+2

Kurs 2: 12 x montags 10:50 Uhr – 11:50 Uhr,
ab 10.09.2018, Trainerin: Regina Maser

Ort: 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 11.09.2018, 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 dienstags 19:40 Uhr – 20:40 Uhr,
ab 11.09.2018, Trainerin: Diana Eitelbuss

Kurs 3: 12 x donnerstags 19:15 Uhr – 20:15 Uhr,
ab 13.09.2018, Trainerin: Judith Schagemann

Ort: 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 12 x dienstags ab 11.09.2018
Trainerin: Judith Schagemann

Kurs 3: 18:00 Uhr – 18:45 Uhr

Kurs 4: 18:45 Uhr – 19:30 Uhr,
je 12 x donnerstags ab 13.09.2018
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: 12 x dienstags 20:15 Uhr – 21:00 Uhr,
ab 11.09.2018, Trainerin: Valery Oppitz

Ort: Gartenhallenbad, Maichingen

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



3. Trimester 2018
(September bis Dezember)

GSV KURSE

Das GSV Kurs-, Gesundheits-, Rehasport- und Fitnessprogramm mit allen Zeiten, Kosten und Trainingsorten für das 3. Trimester 2018



Partner
des GSV



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

Freuen Sie sich auch im Herbst 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 10.09.2018, Trainerin: Veronika Reiser
Ort: Sporthalle der Johannes-Widmann-Schule
Kosten: 11 Termine: 44,00 Euro für GSV Mitglieder; 78,00 Euro für Nichtmitglieder

Mittelstufe: 12 x dienstags 19:45 Uhr – 21:00 Uhr, ab 11.09.2018, Trainerin: Andrea Jaschinski
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1
Kosten: 12 Termine: 53,00 Euro für GSV Mitglieder; 94,00 Euro für Nichtmitglieder

STEP + BODYFORMING (FORTGESCHRITTENE)

Kurs: 12 x donnerstags 18:45 Uhr – 20:15 Uhr, ab 13.09.2018, 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 20:00 Uhr – 21:00 Uhr, ab 13.09.2018, Trainerin: Veronika Reiser
Ort: Turn- und Festhalle Maichingen
Kosten: 35,00 Euro für GSV Mitglieder; 63,00 Euro für Nichtmitglieder

ZUMBA®-FITNESS

Kurs 1: 12 x montags 09:45 Uhr – 10:45 Uhr, ab 10.09.2018, Trainerin: Regina Maser
Kurs 2: 12 x montags 17:20 Uhr – 18:20 Uhr, ab 10.09.2018, Trainerin: Regina Maser
Ort: GSV aktiv-o
Kosten: je 45,00 Euro für GSV Mitglieder; je 72,00 Euro für Nichtmitglieder

AROHA®

Kurs: 12 x freitags 10:35 Uhr – 11:35 Uhr, ab 14.09.2018, Trainerin: Michaela Röhn
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1
Kosten: 48,00 Euro für GSV Mitglieder; 84,00 Euro für Nichtmitglieder

BODYART®

Kurs 1: 10 x donnerstags 17:30 Uhr – 18:30 Uhr, ab 13.09.2018, Trainerin: Elke Braun
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1
Kosten: 10 Termine: 45,00 Euro für GSV Mitglieder; 70,00 Euro für Nichtmitglieder

BODYSTYLING

Kurs 1: 12 x mittwochs 19:15 Uhr – 20:15 Uhr, ab 12.09.2018, Trainerin: Nora Brodmann
Kurs 2: 12 x montags 18:35 Uhr – 19:35 Uhr, ab 10.09.2018, Trainerin: Judith Schagemann
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2
Kosten: je 45,00 Euro für GSV Mitglieder; je 72,00 Euro für Nichtmitglieder

FLEXIBAR® + BAUCH- UND RÜCKENTRAINING

Kurs: 12 x dienstags 18:45 Uhr – 19:45 Uhr, ab 11.09.2018, Trainerin: Andrea Jaschinski
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1
Kosten: 48,00 Euro für GSV Mitglieder; 84,00 Euro für Nichtmitglieder

FUNCTIONAL-FITNESS

Kurs: 12 x montags 20:30 Uhr – 21:30 Uhr, ab 10.09.2018, Trainer: Judith Schagemann
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2
Kosten: 45,00 Euro für GSV Mitglieder; 72,00 Euro für Nichtmitglieder

LANGHANTEL-FITNESS

Kurs: 12 x dienstags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr, ab 11.09.2018, Trainer: Peter Wochele
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2
Kosten: 45,00 Euro für GSV Mitglieder; 72,00 Euro für Nichtmitglieder

FIT UND GESUND

Kurs 1: **Fit und gesund 50+**
12 x montags 17:30 Uhr – 18:30 Uhr, ab 10.09.2018, Trainerin: Judith Schagemann
Kurs 2: **Fit und gesund**
12 x mittwochs 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 12.09.2018, Trainerin: Michaela Röhn
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! 12 x montags 18:25 Uhr – 19:25 Uhr, ab 10.09.2018, Trainerin: Regina Maser
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1
Kurs 2: 12 x donnerstags 09:30 Uhr – 10:30 Uhr, ab 13.09.2018, Trainerin: Michaela Röhn
Kurs 3: 12 x freitags 09:30 Uhr – 10:30 Uhr, ab 14.09.2018, Trainerin: Michaela Röhn
Kurs 4: 12 x freitags 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 14.09.2018, Trainerin: Michaela Röhn
Ort: je GSV aktiv-o, Kursraum 2
Kosten: je 45,00 Euro für GSV Mitglieder; je 72,00 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 10:25 Uhr – 11:10 Uhr

Gruppe 3: mittwochs 11:15 Uhr – 12:00 Uhr

Gruppe 4: donnerstags 16:45 Uhr – 17:30 Uhr

Gruppe 5: donnerstags 17:30 Uhr – 18:15 Uhr

Gruppe 6: freitags 11:45 Uhr – 12:30 Uhr

Gruppe 7: mittwochs 09:35 Uhr – 10:20 Uhr NEU

Gruppe 8: donnerstags 18:25 Uhr – 19:10 Uhr NEU

Gruppe 9: freitags 10:55 Uhr – 11:40 Uhr NEU

Trainerinnen: Michaela Röhn, Judith Schagemann und Martina Seidl-Basile
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.