

## Neu im Kursprogramm ab November:

### Schnupperkurse:

#### **AROHA®**

**AROHA®** ist ein Mix aus kontrolliert ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen und Elementen aus der Kampfkunst, die mit einem einfachen Grundschrift verbunden werden. Ein neuer Gesundheitskurs mit dem Sie die Ausdauer des Herz-Kreislaufsystems, den ganzen Körper und den Geist trainieren und der Seele ein Wohlbefinden bereiten.

5 x freitags 10:35 – 11:35 Uhr ab 09.11.2018

Trainerin: Michaela Röhn

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1

Kosten: 20,00 Euro GSV Mitglieder / 35,00 Euro Nichtmitglieder

#### **FASZIEN-Training**

Die Faszie ist ein Geflecht aus Bindegewebshäuten und schützt die Muskeln vor Verletzungen. Mit gezielten Dehn- und Mobilisationsübungen beanspruchen Sie dieses Gewebe funktional. Es kommen zudem Selbstmassagetechniken mit und auf der Rolle zum Einsatz. Faszien-Training bringt Energie, formt die Figur und ist gut für die Gelenke.

5 x freitags 09:50 – 10:50 Uhr ab 09.11.2018

Trainerin: Judith Waibel

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2

Kosten: 20,00 Euro GSV Mitglieder / 32,50 Euro Nichtmitglieder

## **Fit + gesund**

Unter fachkompetenter Anleitung speziell qualifizierter Übungsleiter/-innen erlernen Sie ein Übungsprogramm zur Kräftigung der Muskulatur, das eingebettet ist in einen vielfältigen und abwechslungsreichen Stundenverlauf mit Herz-Kreislauf-Aktivierung, Bewegungsspielen, Wissensvermittlung und Entspannung. Hierbei wird nicht nur Ihre Gesundheit gefördert, sondern auch Spaß und Freude an der Bewegung vermittelt.

Der Kurs ist besonders für Einsteiger und/oder Ungeübte geeignet.

5 x mittwochs 08:30 – 09:30 Uhr ab 07.11.2018

Trainerin: Michaela Röhn

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2

Kosten: 19,00 Euro GSV Mitglieder / 30,00 Euro Nichtmitglieder

## **KAHA®**

Beim KAHA® geht eine Bewegung langsam und fließend in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren – Eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innere Ruhe. Es ist inspiriert vom Taiji und dem klassischem Yoga.

5x donnerstags 10:35 – 11:35 Uhr ab 08.11.2018

Trainerin: Michaela Röhn

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2

Kosten: 20,00 Euro GSV Mitglieder / 35,00 Euro Nichtmitglieder

## **Weitere Infos und Anmeldung**

GSV Maichingen e.V.,

Geschäftsstelle

Sindelfinger Str. 44, 71069 Sindelfingen

Telefon: 07031-381040

Fax: 07031-382235

E-mail: [info@gsv-maichingen.de](mailto:info@gsv-maichingen.de)

[www.gsv-maichingen.de](http://www.gsv-maichingen.de)