



GSV MAICHINGEN E.V.



GANZ
SCHÖN
VIELSEITIG

GSV AKTIV MAGAZIN

Alle Abteilungsangebote für Mitglieder plus
das komplette GSV-Kurs-, Gesundheits-, Rehasport-
und Fitnessprogramm für Mitglieder und Nichtmitglieder



Partner
des GSV



INHALT

Vorwort	Seite 4
Vorstand und Kontakt	Seite 5
Die Vereinsjugend	Seite 6
Versicherungsschutz	Seite 7
Auszug aus der Satzung	Seite 8
GSV Vereinsgaststätte	Seite 9

Abteilungsangebote

Fußball	Seite 10
Jugendfußball	Seite 11
Karate	Seite 12
Leichtathletik	Seite 13
Modern Jazz Dance	Seite 14
Die Chöre	Seite 17
Schwimmen	Seite 18
Ski und Wandern	Seite 19
Tischtennis	Seite 20
Turnen und Breitensport	Seite 21
Volleyball	Seite 24
Sportartübergreifende Angebote für Kinder und Jugendliche	Seite 25

GSV-Kurs-, Gesundheitssport- und Fitnessprogramm

GSV-Kurs-, Gesundheitssport- und Fitnessprogramm	Seite 26
Geprüfte Qualität	Seite 27
Geschäftsbedingungen	Seite 28
Trainingsorte Kurse	Seite 30
Rehasport im GSV	Seite 31
Aerobic + Step + BBP-Mix	Seite 32
Step + Bodyforming (Fortgeschrittene)	Seite 32
Dance-Aerobic	Seite 32

INHALT

Strong by Zumba®	Seite 32
Piloxing®	Seite 32
Discofox (Anfänger + Fortgeschrittene)	Seite 33
Zumba® Fitness	Seite 33
AROHA®	Seite 33
Bodystyling	Seite 33
Bodyfitness	Seite 33
Faszien-Training	Seite 34
Functional-Fitness	Seite 34
Langhantel-Fitness	Seite 34
Fitness-Mix	Seite 34
Fit und Gesund / Fit und Gesund 50+	Seite 35
Fitness mit Baby	Seite 35
Fit für Hüfte, Knie und Füße	Seite 35
Wirbelsäulengymnastik	Seite 35
Körper – Haltung – Beckenboden	Seite 36
BodyART®	Seite 36
KAHA®	Seite 36
Pilates	Seite 37
Yoga	Seite 37
Qigong im Sitzen - Stehen - Gehen	Seite 37
Fünf Esslinger / Standfest und stabil	Seite 38
Indoor Cycling	Seite 38
Nordic Walking	Seite 38
Aquajogging	Seite 39
Aqua-Zumba®	Seite 39
Den GSV unterstützen	Seite 40
Impressum und Bildnachweis	Seite 41

VORWORT

HERZLICH WILLKOMMEN BEIM GESANG- UND SPORTVEREIN MAICHINGEN!

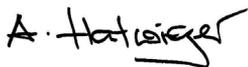
Als größter Verein in Maichingen mit über 2.500 Mitgliedern unterbreitet Ihnen der GSV Maichingen vielseitige Möglichkeiten, um Ihre Freizeit attraktiv zu gestalten. 11 Abteilungen bieten Ihnen die Teilnahme an vielfältigen Sport- und Kulturangeboten. Qualifizierte Trainer und Übungsleiter stehen hierfür bereit und gewähren Ihnen ein Optimum an Betreuung.

Die vorbildliche Jugendarbeit, die Integration von geflüchteten Menschen sowie leistungsorientierter Mannschaftssport und auch Angebote für die Zeit im Seniorenalter sind die wesentlichen Erfolgsfaktoren des GSV Maichingen. Die stetig wachsenden Mitgliederzahlen untermauern dies.

Das Angebot in den Abteilungen des GSV Maichingen wird durch ein umfangreiches Kurs-, Gesundheits-, Rehasport- und Fitnessprogramm abgerundet. Seit dem Jahr 2015 wird das Leistungsangebot kontinuierlich erweitert. Die Resonanz ist überwältigend. Ich möchte auch Sie herzlich einladen, unsere Angebote zu testen. Schauen Sie doch einfach mal bei unseren Kursen und Trainingseinheiten vorbei. Wann und wo, finden Sie in unserer Broschüre.

Übrigens ist der GSV Maichingen auch bekannt für gesellige Abende und tolle Veranstaltungen. Bei uns finden Sie Freude und Freunde.

Gerne würden wir Sie als neues Mitglied in unserem GSV Maichingen begrüßen. Rufen Sie an, schreiben Sie uns eine E-Mail, besuchen Sie unsere Internetseite oder schauen Sie persönlich auf der GSV Geschäftsstelle vorbei. Unsere Kontaktdaten finden Sie in diesem Heft.



Alfred Hatwieger
Vorsitzender des GSV Maichingen e.V.

DER VORSTAND DES GSV MAICHINGEN

Vorsitzender	Alfred Hatwieger
Stellvertr. Vorsitzende	Werner Klauß, Willibald Röschl
Vorstand Finanzen	Albrecht Reusch
Vorstand Kommunikation	Jan Pogadl
Vorständin Chorgesang	Kristine Seidl
Vorstand Sport	Jan Pogadl
Vorstand Liegenschaften	Klaus Sporer
Vorstand Wirtschaft	Werner Klauß
Vorstand Dienstleistung	n.n.
Vorständin Veranstaltungen	Silke Exner
Vorstand Zielgruppen	Willibald Röschl
Vorstand Organisation und Verwaltung	Alfred Hatwieger

GSV GESCHÄFTSSTELLE UND JUGENDREFERAT

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

Geschäftsführer

Hermann S. Claus: E-Mail: hermann.claus@gsv-maichingen.de

Sportmanagement

Sandra Eisenhardt: E-Mail: sandra.eisenhardt@gsv-maichingen.de

Jugendreferat

Regina Maser: E-Mail: regina.maser@gsv-maichingen.de



DIE VEREINSJUGEND

Der GSV Jugendausschuss vertritt die Interessen der Kinder und Jugendlichen im Verein und besteht momentan aus 21 Jugendlichen und jungen Erwachsenen aus den verschiedenen Abteilungen.

Bei regelmäßigen Treffen tauschen wir uns über neue Wege in der Vereinsjugendarbeit, mögliche Aktivitäten der Abteilungsjugenden, die Beteiligung an Projekten und Angeboten für Sindelfinger Kinder und Jugendliche etc. aus.

Daneben kommen natürlich Spaß und Action nicht zu kurz.

Wer Interesse hat, sich an der Jugendarbeit zu beteiligen, kann sich gerne an das Jugendreferat wenden.

Bei der Jugendreferentin Regina Maser erhaltet ihr weitere Informationen unter Tel.: 07031 38 10 40.

Anzeige

Rezepte einlösen
Bestellungen aufgeben
einfach per App

callmyApo
einfach + schnell

LAURENTIUS
Apotheke Maichingen
— seit 1961 —

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 08.30 - 12.30 Uhr, 15.00 - 18.00 Uhr
Sa 09.00 - 13.00 Uhr
Mi nachmittags geschlossen

Inhaberin: Amrei Frenz e.K.
Laurentiusstr. 24 | 71069 Sindelfingen
Telefon: 07031-382365
www.apotheke-maichingen.de



VERSICHERUNGSSCHUTZ FÜR MITGLIEDER UND KURSTEILNEHMER*INNEN

Die Mitglieder, die im GSV Sport treiben sowie Kursteilnehmer*innen sind über den Württembergischen Landessportbund (WLSB) gegen Sportunfälle versichert. Auch die Mitglieder der Chöre und der Theaterabteilung sind über eine entsprechende Versicherung bei den jeweiligen Dachverbänden abgesichert.

Der Versicherungsschutz beinhaltet auch den Weg von und zu sportlichen Veranstaltungen bzw. Training.

Wichtig bei einem Unfall (auch bei kleineren) ist die sofortige Meldung an die Geschäftsstelle bzw. die Abteilungsleitung.

Die ärztliche Behandlung erfolgt zuerst ganz normal über die eigene Krankenversicherung, da die Sportversicherung keine private Unfallversicherung darstellt, sondern als Zusatzversicherung zu verstehen ist.

Des Weiteren haben wir eine Zusatzhaftpflichtversicherung für den Einsatz von privaten Pkw abgeschlossen. Auch hier ist im Schadensfall eine umgehende Meldung an die Geschäftsstelle erforderlich.

Die ausführlichen Versicherungsbedingungen können gerne bei der Geschäftsstelle eingesehen werden.

Anzeige

**Beruhigend
verlässlich.
Ihr Fels in der
Brandung vor Ort.**

Generalagentur Maichingen
Ralf Pokorsky
Sindelfingerstr. 33 · 71069 Sindelfingen
Telefon 07031 383623
ralf.pokorsky@wuerttembergische.de

 **württembergische**
Ihr Fels in der Brandung.



AUSZUG AUS DER GSV-SATZUNG

- § 2.2 Der Verein dient der Pflege und Förderung des Chorgesangs, des Theaterspiels so wie der sportlichen Betätigung jeglicher Art. (...)Besonderes Gewicht legt der Verein auf Kinder- und Jugendförderung und ein kameradschaftliches Vereinsleben.
- § 4.1 Die Mitgliedschaft wird durch die Abgabe einer Beitrittserklärung schriftlich beantragt. Die Beitrittserklärung wird mit der schriftlichen Bestätigung durch den Verein rechtsgültig.
- § 4.2 Mitglied des Vereines kann jede natürliche Person werden.
- § 4.3 Die unter 14 Jahre alten Mitglieder des Vereines sind Kinder. Mitglieder des Vereines im Alter von 14 bis zum vollendeten 18. Lebensjahr sind Jugendliche. Kinder und Jugendliche werden von den Erziehungsberechtigten vertreten.
- § 4.4 Die Mitgliedsdauer beträgt mindestens ein Jahr.
- § 5.1 Die Mitgliedschaft erlischt:
durch freiwilligen Austritt, der durch schriftliche Erklärung der Geschäftsstelle zu gestellt werden muss. Die Kündigungsfrist beträgt einen Monat zum Jahresende, sofern eine Mindestmitgliedschaftsdauer von einem Jahr erfüllt ist. Ausnahmen kann der Vorstand zulassen. Die Mitgliedsrechte und die Beitragspflicht enden mit Ablauf des Austrittsjahres.
- § 6.1 Die Mitglieder des Vereins sind beitragspflichtig. Die Mitgliedsbeiträge, eventuelle Sonderbeiträge und Umlagen sowie Aufnahmegebühren werden jeweils von der Mitgliederversammlung festgesetzt. Das Nähere regelt die Beitragsordnung.
- § 6.2 Neben den Mitgliedsbeiträgen kann eine bestimmte Anzahl von jährlich abzu- leisten den Arbeitsstunden festgelegt werden.
- § 6.3 Die Abteilungen sind berechtigt, eigene Beiträge oder Umlagen zu erheben, die zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag bezahlt werden müssen.
- § 7.1 Jedes Mitglied, welches das 16. Lebensjahr vollendet hat, ist stimmberechtigt. Es ist auch wählbar für Vereins- und Abteilungssämter. Vorstandsmitglieder, Ab- teilungsleiter und der Vorstand Finanzen müssen jedoch volljährig sein. Das Stimm- recht kann nur persönlich ausgeübt werden; eine Übertragung ist ausgeschlossen.
- § 7.3 Alle Mitglieder haben das Recht, an den Veranstaltungen des Vereins teilzunehmen und die Einrichtungen des Vereins im Rahmen des bestehenden Angebots zu benutzen.
- § 7.4 Für die Mitglieder sind die Satzung sowie die Ordnungen und Beschlüsse des Vereins und der Abteilungen verbindlich.
- § 7.5 Alle Mitglieder haben die Pflicht, die Vereinsinteressen zu fördern, die Ziele des Vereins zu unterstützen und alles zu unterlassen, was dem Ansehen und dem Zweck des Vereins entgegensteht. Das Vereinseigentum ist pfleglich zu behandeln.



UND NACH DEM SPORT... IN DIE GSV VEREINSGASTSTÄTTE...

... oder auch zu jeder anderen Gelegenheit. Die Pächterfamilie Martincic freut sich über Ihren Besuch und verwöhnt Sie mit leckerer schwäbischer Küche à la carte und einem abwechslungsreichen Mittagstisch.

Die GSV Vereinsgaststätte ist der ideale Ort für Ihre Veranstaltungen. Egal ob Geburtstag, Hochzeit, Jubiläum, Firmenevent oder Trauerfeier. Die hellen, freundlichen Räume bieten Platz für 30 bis 200 Personen (Tonanlage, Beamer und Leinwand sind vorhanden). Küchenchef Stanko Martincic und sein Team zaubern Ihnen für jeden Anlass und für jeden Geschmack das passende Menü.

Restaurant Sportanlage Allmend
Allmendweg 24
71069 Sindelfingen-Maichingen
Tel: 07031 382371 / E-Mail: info@gsv-vereinsgaststaette.de
www.gsv-vereinsgaststaette.de



Tel.: 07031 / 38 23 71
Handy 01 74 92 88 378



FUSSBALL

„Das Runde muss ins Eckige!“ Damit das gelingt, sind in der Fussballabteilung viele Ehrenamtliche aktiv. Auf und neben dem Platz.

Mit drei Aktiven- und einer Seniorenmannschaft bieten wir Fussball für jedes Alter und Spielstärke.

Mannschaft	Trainingszeit	Trainingsort
Herren 1	Di, Mi und Fr 19:00 – 21:00	Allmendstadion
Herren 2	Di und Fr 19:00 – 21:00	Allmendstadion
Herren 3	Mi und Fr 19:00 – 21:00	Sportplatz a. d. Weilderstädter Str.
Senioren	Mi	
	Apr. – Okt. 19:30 – 21:00	Allmendstadion
	Nov. – März 19:30 – 21:30	Sporthalle Gymnasium Unterrieden

Ansprechpartner*innen

Abteilungsleiter	Werner Klauß
Stv. Abteilungsleiter	Andreas Schrempf
Spartenleiter Senioren	Andreas Schrempf
Geschäftsführerin	Annemarie Meimerstorf
Allgemeine Infos	Internet: www.gsvfussball.de E-Mail: info@gsvfussball.de

Abteilungsbeitrag (jährlich)

Aktive und Senioren: 48,00 Euro



JUGENDFUSSBALL

Rund 350 Kinder und Jugendliche im Alter von 5-18 Jahren jagen beim GSV Maichingen dem runden Leder hinterher. Mit 26 Mannschaften nehmen wir am regelmäßigen Spielbetrieb teil. Wir legen Wert auf eine zeitgemäße und moderne Ausbildung der jungen Fußballspieler. Bei uns finden regelmäßig auch außersportliche Aktivitäten statt. Ausflüge, Rafting, eine Radtour, Grillfeste und vieles mehr. Die Jugendfußballabteilung des GSV Maichingen zählt zu den größten Jugendabteilungen im Bereich BB/CW und wird regelmäßig für ihre gute Jugendarbeit ausgezeichnet

Unser Angebot

Die Trainingszeiten der einzelnen Mannschaften erfahren Sie im Internet unter www.gsvfussball.de. Ein Probetraining in unseren Mannschaften ist jederzeit möglich – schauen Sie einfach mal vorbei.

Ansprechpartner

Jugendleiter	Wolfgang Klemm
Stv. Jugendleiter	Ricardo Santos
Allgemeine Infos	Internernet: www.gsvfussball.de E-Mail: jugend@gsvfussball.de

Abteilungsbeitrag (jährlich)

Kinder und Jugendliche:	72,00 Euro
-------------------------	------------

Jubiläumsfestwoche

18. -25. Juli 2020, Allmendstadion





KARATE

Unser vielseitiges Karate-Training fördert die sportlichen Fähigkeiten. Kinder und Jugendliche lernen Disziplin, Durchhaltevermögen, Konzentration, Selbstbeherrschung und Kollegialität. Auch als Erwachsener, Anfänger, Wieder- oder Quereinsteiger sind Sie bei uns willkommen. Neben dem eigentlichen Training nehmen wir regelmäßig an Lehrgängen und Wettkämpfen teil. Mitte April feiern wir das Kirschblütenfest, japanisch Hanami.

Gruppe	Trainingszeit	Trainingsort
Kinder ab 8 Jahre, Anfänger	Mo 17:30 – 19:00	Sporthalle Gymnasium Unterrieden
Kinder ab 8 Jahre, Unterstufe	Mo 17:30 – 19:00	Sporthalle Gymnasium Unterrieden
Jugend, Mittel- und Oberstufe	Mo 18:15 – 19:45	Sporthalle Gymnasium Unterrieden
Gemeinsames Training aller Gurtgrade	Fr 18:15 – 19:45	Turn- und Festhalle Maichingen

Ansprechpartner

Abteilungsleiter	Constantin Hennes Tel. 07031 689 79 93, mobil: 0177 475 14 18
Chef-Trainer	Eckhard Hennes Tel. 0151 27 03 68 27

Abteilungsbeitrag (jährlich)

Kinder:	65,00 Euro
Ermäßigt (Studenten):	70,00 Euro
Erwachsene:	84,00 Euro
Alleinerziehende mit Kindern:	95,00 Euro
Familien:	120,00 Euro



LEICHTATHLETIK

Die Leichtathletik-Abteilung des GSV Maichingen e. V. ist derzeit schwerpunktmäßig im Bereich der Kinder- und Jugendarbeit aktiv. Laufen – Springen – Werfen: Diese Grundfertigkeiten der Leichtathletik stehen auf dem Programm. Aber auch Erwachsene kommen auf ihre Kosten (montags: Lauftraining, freitags: Bewegungsspiele).

Gruppe	Trainer*in	Trainingszeit	Trainingsort
Kinder/Jugend 5-9 Jahre	Sören Becker, Marcel Birk	Mi 16:30 – 17:30	Apr.-Okt.: Allmendstadion Nov.-März: Sporth. Unterrieden
Kinder/Jugend ab 10 Jahren	Jürgen Schmid	Mi 17:30 – 19:00	Apr.-Okt.: Allmendstadion Nov.-März: Sporth. Unterrieden
Erwachsene	Peter Swoboda	Mo 18:00 – 19:30	Apr.-Sept.: Allmendstadion Okt.-März: Glaspalast
Erwachsene	Thomas Helbich	Fr 18:00 – 19:30	Realschule Hinterweil

Ansprechpartner*innen

Abteilungsleiterin	Nadine Reichl leichtathletik@gsv-maichingen.de
Stellv. Abteilungsleiter	Jan Pogadl janpogadl12@gmx.de
Kinderleichtathletik	Nadine Reichl leichtathletik@gsv-maichingen.de

Abteilungsbeitrag (jährlich)

Kinder, Jugendliche und Erwachsene: 60,00 Euro



MODERN JAZZ DANCE

Die Abteilung Modern Jazz Dance wurde 1989 von tanzbegeisterten Frauen gegründet. Heute macht sie Angebote für Kinder ab 2 Jahren, Jugendliche und Erwachsene.

Eltern-Kind-Tanz für Kinder von 2-3 Jahre mit einem Elternteil bzw. einer erwachsenen Begleitperson

Unsere Eltern-Kind-Gruppe ist eine tänzerisch-musikalische Früherziehung im Stil des kreativen Kindertanzes.

Dienstag 15:30 bis 16:15, Turn- und Festhalle

Kontakt: Michaela Röhn, michaela.roehn@gsv-maichingen.de

Kreativer Kindertanz für Kinder von 3-6 Jahren

Mit Choreographien und Spielen zu tollen Kinderliedern möchten wir eure Beweglichkeit erhalten und ausbauen und eure Kreativität und Musikalität fördern.

Dienstag 14:30 bis 15:30, Turn- und Festhalle

Kontakt: Michaela Röhn, michaela.roehn@gsv-maichingen.de

Just Dance - Kids in Action von 6-8 Jahren

In dieser Gruppe lernen die Kinder immer mehr Grundbewegungen aus verschiedenen Tanzstilen wie Jazz, Ballett, HipHop usw. kennen und steigern den Schwierigkeitsgrad.

Donnerstag 17:00 bis 18:00, Turn- und Festhalle

Kontakt: Alexandra Weber, A.Weber_JazzDance@gmx.de



Girlscrew ab 8 Jahre

Durch den Spaß und die Begeisterung an der Bewegung lernen wir gemeinsam verschiedene Tanzstile wie z.B. Hip Hop, Jazztanz und modernen Tanz kennen.
Donnerstag 18:00 bis 19:00, Turn- und Festhalle Maichingen
Kontakt: Michelle Frei, michelle_frei@t-online.de

Girlscrew ab 11 Jahre

Durch den Spaß und die Begeisterung an der Bewegung lernen wir gemeinsam verschiedene Tanzstile wie z.B. Hip Hop, Jazztanz und modernen Tanz kennen.
Donnerstag 19:00 bis 20:00, Turn- und Festhalle Maichingen
Kontakt: Michelle Frei, michelle_frei@t-online.de

Forever Dancing Girls von 8-11 Jahren

Du magst Tanzen? Dann komm doch einfach vorbei. Wir tanzen zu aktuellen Hits und verschiedenen Tanzstilen, wie Hip Hop und Jazz. Da ist bestimmt auch etwas für dich dabei, denn die Gruppe leiten gleich zwei Trainerinnen. Wir freuen uns auf dich.

Freitag 16:00 bis 17:00 Uhr, Turn- und Festhalle
Kontakt: Emma Rebmann und Jessica Wasner, w-jessi@gmx.de

Let's dance

Bist Du mindestens 12 Jahre alt und hast Lust zu Deinen Lieblingssongs zu tanzen? Dann komm doch einfach vorbei.

Montag 19:30 bis 20:30, Turn und-Festhalle
Kontakt: Alexandra Weber, A.Weber_JazzDance@gmx.de



Released ab 16 Jahre

Du bist 16 Jahre alt oder älter und hast Lust zu tanzen? Dann schau dir doch einfach mal unsere Gruppe an. Im Training liegt der Fokus auf verschiedenen Tanztechniken, die dann auch in den Choreografien eingebaut werden.

Wir arbeiten uns durch verschiedene Tanzstile von Modern und Jazz zu Hip Hop und Dancehall. Da ist für jeden was dabei.

Mittwoch 19:30 Uhr bis 21:00, Bewegungsraum des Kinderhauses
St. Martin

Kontakt: Melanie Markovic, melaniemarkovic@gmx.de

TanzMitt

Unter der Leitung von Moni Ka Hohl trainieren Frauen am Mittwoch Abend vielfältige Facetten des Modern Dance.

Mittwoch 19:30 bis 21:00, Turn und-Festhalle

TrainerIn: Moni Ka Hohl

Kontakt: Margot Trompeter, Tel.: 07031 38 58 10

Ansprechpartner*innen

Abteilungsleiterin

Constanze Einhorn

modern-jazz-dance@gsv-maichingen.de

Stellv. Abteilungsleiterin

Tina Naso

Kassiererin

Doris Lasslop, Tel: 383341

Schriftführerin

Sara Richter

Abteilungsbeitrag

Abteilungsbeitrag Kinder und Jugend: halbjährlich 35,00 Euro; jährlich 70,00 Euro

Abteilungsbeitrag TanzMitt: jährlich 80,00 Euro

Kursgebühr Eltern-Kind-Tanz: halbjährlich 35,00 Euro für Mitglieder;
50,00 Euro für Nicht-Mitglieder



DIE CHÖRE

Die Sparte Chorgesang ist eine der zwei Säulen des GSV. Musik ist die Sprache der Seele und schafft durch den Chorgesang eine wunderbare Verbindung zu Geist und Körper. Singen „wäscht den Staub von der Seele“ und ist erlernbar – probieren Sie es aus!

Chor-Art	Probe	Dirigent	Proberaum
Frauenchor	Mo, 20:00	Albrecht Volz	Musikpavillon Bürgerhaus
Männerchor	Mo, 18:30	Albrecht Volz	Musikpavillon Bürgerhaus
Kinder- und Jugendchor			
(ab 4 Jahren)	Fr, 16:15	Ulrike Dehnen	Musikpavillon Bürgerhaus
(ab 10 Jahren)	Fr, 17:00	Ulrike Dehnen	Musikpavillon Bürgerhaus
Glanzöne			
(ab 18 Jahren)	Di, 20:00	Ulrike Dehnen	Musikpavillon Bürgerhaus
Living Voices	Mi, 20:00	Stefanie Hoppe	Musikpavillon Bürgerhaus

Ansprechpartner*innen

Erste Vorsitzende	Kristine Seidl Tel.: 07031 38 63 38 krseidl@gmx.net
Zweiter Vorsitzender	Norbert Heckner Tel.: 07031 38 55 28 nheckner@gmx.de
Kinderchor	Margit Funke Tel.: 07031 38 85 14

Abteilungsbeitrag (jährlich)

Erwachsene	70,00 Euro
Jugendliche/ Studenten	50,00 Euro
Kinder bei einem Kind pro Familie	30,00 Euro
Kinder bei zwei und mehr Kindern pro Familie	35,00 Euro



SCHWIMMEN

Unser Angebot

- Schwimmkurse für Vorschulkinder (ab 5 Jahre)
- Schwimmausbildung vor allem für Kinder aus Schwimmkursen (5 – 8 Jahre).
- Schwimmtraining für Kinder und Jugendliche, die Schwimmen als Ausgleichssport betreiben wollen.
- Schwimmtraining für Kinder und Jugendliche (ab 10 Jahre), die Schwimmsport aktiv und mit regelmäßigem Wettkampfbesuch betreiben wollen.
- Schwimmen im Rahmen eines Triathlon-Trainingsprogrammes mit regelmäßigen Wettkampftätigkeiten.
- Offenes Schwimmen für alle Abteilungsmitglieder (Do. 20:00 – 21:00 Uhr).

Trainingstage: Montag, Donnerstag und Freitag im Gartenhallenbad Maichingen sichergestellt.

Ansprechpartner*innen

Abteilungsleiter	Klaus Sporer, Tel.: 07031 38 12 04 klaus.sporer@schwimmen-maichingen.de
Stellv. Abteilungsleiterin	Nicole Beilner, Tel.: 07031 67 62 12 nicole.beilner@schwimmen-maichingen.de
Schwimmbetrieb Kinder und Jugendliche	Nora Golchert nora.golchert@schwimmen-maichingen.de
Spartenleiter Triathlon	Joachim Roitsch joachim.roitsch@gmx.de
Schwimmkurse	Andrea Vaihinger, Tel.: 07031 38 12 43 andrea.vaihinger@schwimmen-maichingen.de

Abteilungsbeitrag (jährlich)

Kinder:	40,00 Euro
Erwachsene:	40,00 Euro
Ehepaare:	60,00 Euro
Familien:	70,00 Euro



SKI UND WANDERN

Während des ganzen Jahres bietet die Abteilung monatliche Wanderungen in der näheren und weiteren Umgebung an. Daneben stehen auch mehrtägige Wanderungen sowie eine Langlauf- und Winterwanderwoche auf dem Programm. Alle Angebote finden Sie unter www.gsv-maichingen.de. Wir informieren außerdem immer im Maichinger Nachrichtenblatt. Im Winterhalbjahr wird zusätzlich eine Fitness- und Ausgleichsgymnastik angeboten, im Sommerhalbjahr ein Lauf- und Walkingtreff.

Gruppe	Trainer*in	Trainingszeit	Trainingsort
Fitness- und Ausgleichsgymnastik	N.N.	Winterhalbjahr Di 19:30 – 20:30	Turnhalle J.-Widm.-Schule
Lauf- und Walkingtreff	Ohne Betreuung	Sommerhalbjahr Di, 19:00	Aspenschoopf, Stuttgarter Straße (Abzw. n. Magstadt)

Ansprechpartner*innen

Abteilungsleiterin

Sonja Weinhardt
Tel.: 07031 38 13 52
ski-und-wandern@gsv-maichingen.de

Stellv. Abteilungsleiter

Ingrid Schweiker
Tel.: 07031 38 35 95

Karl Vogel
Tel: 07031 38 43 05

Abteilungsbeitrag

Gymnastik im Winterhalbjahr: 55,00 Euro



TISCHTENNIS

Unser Angebot

- Training an bis zu 12 Tischen und einem TT- Roboter
- Freies Spiel ohne Bindung an den Wettspielbetrieb
- Mannschafts-Wettspielbetrieb (Herren-, Jungen- und Mädchen)
- Einzel-Wettkämpfe bei Turnieren, Bezirks- und Vereinsmeisterschaften
- Eltern-/ Kindertraining - auf Wunsch mit kompetenter Unterstützung
- Schnupperkurse und zeitlich begrenztes „Schnupper-Training“

Gruppe	Trainer*in	Trainingszeit	Trainingsort
Jugend Bis 18 Jahre	Frankenstein, Zellner, Buschbeck, Reiter	Mo 18:00 – 19:30	J.-Widm.-Schule
Jugend bis 18 Jahre	Frankenstein, Zellner, Buschbeck	Mi (Apr.– Sep.) 18:00 – 19:30	J.-Widm.-Schule
Jugend bis 18 Jahre	Frankenstein, Buschbeck	Fr 18:00 – 20:00	J. Kepler-Schule, Magstadt
Erwachsene		Mo 19:30 – 21:30	J.-Widm.-Schule
Erwachsene		Mi 19:30 – 21:30	J.-Widm.-Schule

Ansprechpartner

Abteilungsleiter	Wolfgang Renz, Tel.:07033 45777 WRenz@t-online.de
Stellv. Abteilungsleiter	Michael Schubert, Tel.:07031 632315 C_M.Schubert@t-online.de
Jugendleiter	Michael Frankenstein, Tel: 07031 380323 Michael.Frankenstein@tischtennis- maichingen.de
Sportwart	Thorsten Höchtl, Tel. : 07031 384555 Thorsten.Hoechtl@gmail.com

Abteilungsbeitrag (jährlich)

Erwachsene:	72,00 Euro
Jugendliche und Kinder:	48,00 Euro



TURNEN UND BREITENSport

Gruppe	Trainer*in	Trainingszeit	Trainingsort
Eltern-Kind-Turnen 2,5-4 Jahre	Silke Exner	Mo 16:00 – 17:00 17:00 – 18:00 Di 16:00 – 17:00 17:00 – 18:00	J. Widmann-Schule
Vorschulturnen 4-5 Jahre	Judith Waibel	Fr 14:00 – 15:00 15:00 – 16:00 16:00 – 17:00	J. Widmann-Schule
Kinderturnen 5-7 Jahre	Regina Maser	Fr 15:00 – 16:00 16:00 – 17:00	J. Widmann-Schule
Gerätturnen Mädchen Jg. 11/12	Caroline Berroth	Fr 17:00 – 18:30	J. Widmann-Schule
Gerätturnen Mädchen Jg. 09/10	Janina Klemm	Fr 18:30 – 20:00	J. Widmann-Schule
Gerätturnen Mädchen Jg. 07/08	Janina Klemm	Di 19:00 – 20:30	J. Widmann-Schule
Gerätturnen Mädchen ab Jg. 06	Caroline Berroth Nora Brodmann	Do 19:30 – 21:00 Sommer 18:30 – 20:00	J. Widmann-Schule
Gerätturnen Offene Gruppe ab 16 Jahre	Nora Brodmann	Fr 20:00 – 21:30	J. Widmann-Schule
Gerätturnen Jungs 6 – 13 Jahre	Rainer Ansel	Di, 18:00 – 19:30 Fr, 17:00 – 18:30	J. Widmann-Schule
Gerätturnen Jungs ab 13 Jahren	Rainer Ansel	Fr 20:00 – 21:30	J. Widmann-Schule



TURNEN UND BREITENSPORT

Gruppe	Trainer*in	Trainingszeit	Trainingsort
Gerätturnen Jungs Fördergruppe	Rainer Ansel	Mo 17:00 – 18:00	J. Widmann-Schule
Freizeitsport Mäd. 8-12 Jahre	Sabine Müller-Windrich	Mo 18:00 – 19:30	J. Widmann-Schule
Showakrobatik ab 7 Jahren	Jennifer Robbers	Fr 18:30 – 20:00	J. Widmann-Schule
Fitness für Frauen	Marianne Ilgenfritz	Do 19:30 – 21:00	J. Widmann-Schule
Sport für Männer Fitnessgymnastik	Andrea Steegmüller	Di 18:00 – 19:00	Sporth. Unterrieden
Sport für Männer Ballsport	Karl Breiner Thomas Schmidt	Di 19:00 – 20:00	Sporth. Unterrieden
	ab Sommerzeit:	17:30 – 19:00	Allmend-Stadion
Waldlaufftreff Männer	Klaus Staudinger	So 10:30	Treffpunkt am Aspenschoopf
Gerätturnen Männer	Rainer Ansel	Fr 20:00 – 21:30	J. Widmann-Schule

Ansprechpartner*innen

Abteilungsleitung/Koordination

Kerstin Marko, Kerstin.marko@gsv-maichingen.de

Stellv. Abteilungsleiterin Esther Gengenbach,

turnen-und-breitensport@gsv-maichingen.de

Koordinatorin Sport

Silke Exner, silke.exner@gsv-maichingen.de



Weitere Kontakte

Rainer Ansel, Tel.: 07031 38 16 36, Karl Breiner, Tel.: 07031 38 28 90

Judith Waibel, judith.waibel@gsv-maichingen.de

Marianne Ilgenfritz, Tel.: 07031 38 67 59

Regina Maser, Regina.maser@gsv-maichingen.de

Thomas Schmidt, Tel.: 07031 38 69 86, Klaus Staudinger, Tel.: 07031 38 43 32

Andrea Steegmüller, Tel.: 07159 44 7 89

Sabine Müller-Windrich, Tel.: 07031 38 41 60

Jennifer Robbers, jenniferrobbers@hotmail.de

Nora Brodmann, nora-brodmann@web.de

Janina Klemm, janne.klemm@t-online.de

Caroline Berroth, caroline.berroth@gmail.de

Michaela Röhn, michaela.roehn@gsv-maichingen.de

Abteilungsbeitrag (jährlich)

Kinderturnen/Freizeitsport und Breitensport Erwachsene: 60,00 Euro

Gerätturnen Jungen und Mädchen: 75,00 Euro

Weitere Angebote im Halbjahr

Gruppe	Trainer*in	Trainingszeit	Trainingsort
Turnzwerge 1-2 Jahre	Michaela Röhn	Mi 16:15 – 17:15	GSV aktiv-o Stuttgarter Str. 120
Turnzwerge 1-2 Jahre	Regina Maser	Mo 15:10 – 16:10 16:10 – 17:10	GSV aktiv-o Stuttgarter Str. 120
Zirkus-Workshop Ab 8 Jahren	Regina Maser	Fr 14:00 – 15:00	J. Widmann-Schule
Parkour 8-12 Jahre	Judith Waibel	Do 16:00 – 17:00	Eingang J.-Widmann- Halle



VOLLEYBALL

Die Volleyballabteilung bietet Nachwuchsspieler*innen sowie Quer- oder Wiedereinsteiger*innen jeden Alters im aktiven Bereich vielfältige Möglichkeiten.

Gruppe	Trainer*in	Trainingszeit	Trainingsort
Gemischte Sportgruppe (9-11 Jahre)	Heike Zapadlo	Mo 18:30 – 19:30	Gymn. Unterrieden
Jug. weibl. U14 / U16	Heike Zapadlo	Di 18:00 – 19:30	Gymn. Unterrieden
Jug. männl. U14 / U17	Felix Schäfer	Di 17:30 – 19:00	Gymn. Unterrieden
Damen (B-Klasse)	Heike Zapadlo Christoph Hering	Mo, 19:45 – 21:30 Mi, 19:30 – 21:30	Gymn. Unterrieden J.-Widmann-Schule
Mixed Freizeit	Kay Gieß	Mo 19:30 – 21:30	Gymn. Unterrieden
„Altherren“ (Fussball)	Karl-Heinz Beuttler	Fr 20:00 – 21:30	J.-Widmann-Schule

Im Sommer werden zusätzlich zwei Beachvolleyballfelder bespielt. Diese werden unabhängig von der Abteilungs- oder Vereinszugehörigkeit vermietet.

Ansprechpartner*innen

Allgemeine Anfragen	volleyball.maichingen@gmail.com
Abteilungsleiter	Roland Visotschnig, Tel.: 0160 96 08 87 45
Stellv. Abteilungsleiterinnen	Anita Klug, Tel.: 0171 15 24 402
Weitere Kontakte	Heike Zapadlo, heike@zapadlo.de F. Schäfer, schaefer.felix_1991@rocketmail.com

Abteilungsbeitrag (jährlich)

Erwachsene	40,00 Euro
Kinder/Jugendliche/Ermäßigte	20,00 Euro



SPORTARTÜBERGREIFENDE ANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Neben den Angeboten für Kinder und Jugendliche in den einzelnen Abteilungen finden unter Leitung des Jugendreferates verschiedene Veranstaltungen und regelmäßige Treffs statt.

Sportmix für Kinder

Angeboten werden Spiele, verschiedene Sportarten, kindgemäße funktionelle Kräftigung, Koordinationsschulung, Entspannung, psychomotorische Förderung.
Di 16:00 – 17:00 Uhr für Kinder von 6 – 8 Jahren in der Joh.- Wid.-Halle
Di 17:00 – 18:00 Uhr für Kinder von 8 – 11 Jahren in der Joh.- Wid.-Halle
Di 18:00 – 19:00 Uhr für Kinder ab 13 Jahren in der Joh.- Wid.-Halle

Freizeitsport für Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren

Montag 19:30 – 21:30 Uhr Sporthalle Gymnasium Unterrieden

Ferien-Angebote des GSV Maichingen

Spiel - Sport - Spaß in den Osterferien: Ferienprogramm für Kinder mit Mittagessen und durchgehender Betreuung von 09:00 bis 16:00 Uhr

Ball-Spaß-Zirkus-Camp: Ferienprogramm für Kinder in den Faschings- oder Herbstferien

Maichinger FerienFez: Sommerferienprogramm für Kinder von 7 bis 11 Jahren mit Mittagessen und durchgehender Betreuung von 09:30 bis 16:30 Uhr

Kajakcamp: Kanufreizeit für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren in den Sommerferien

Aus- und Fortbildungen

Jugendleiterschulung

Ausbildung für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene, die Aufgaben im Kinder- und Jugendbereich im Verein übernehmen möchten.



Sandra Eisenhardt
Sportmanagerin des
GSV Maichingen e.V.

DAS GSV-KURS-, GESUNDHEITS-, REHASPORT- UND FITNESSPROGRAMM

Freuen Sie sich 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. Jetzt gleich anmelden und schwungvoll ins neue Jahr starten.

Seit September 2015 hat der GSV mit dem Bewegungszentrum aktiv-o in der Waldsauna Maichingen zwei eigene, helle und freundliche Kurs- und Bewegungsräume. Seither heißt es für unsere Kursteilnehmer*innen: mehr Kursangebote, zusätzliche Trainer*innen und natürlich mehr Spaß und Bewegung.

In dieser Borschüre erhalten Sie eine Übersicht aller stattfindenden Kurse. Das aktuelle Programm (alle Zeiten, Orte, Trainer*innen und Kosten) für das jeweilige Trimester ist als separates Faltbblatt beigelegt. Informationen zum GSV-Kurs-, Gesundheitssport- und Fitnessprogramm finden Sie auch online unter: www.gsv-maichingen.de

JEDER KANN MITMACHEN!

Das GSV-Kurs-, Gesundheitssport- und Fitnessprogramm steht allen offen. GSV-Mitgliedern und Nichtmitgliedern. GSV-Mitglieder profitieren allerdings von einem günstigeren Kursbeitrag. Übrigens, je nachdem welche bzw. wie viele Kurse Sie besuchen, lohnt sich die Mitgliedschaft im GSV.



GEPRÜFTE QUALITÄT

Ihre Gesundheit ist uns wichtig. Deshalb setzen wir in unserem Kursprogramm auf Professionalität und Qualität. Gesundheitsportkurse des GSV Maichingen sind zudem mit dem „Pluspunkt Gesundheit. DTB“, dem Gütezeichen „Sport Pro Gesundheit“ des Deutschen Olympischen Sportbundes und dem „Prüfsiegel Prävention“ ausgezeichnet. Bester Gesundheitssport ist also garantiert.



Trotz hoher Qualitätsstandards werden nicht mehr alle Kurse mit allen Trainer*innen von den Krankenkassen bezuschusst. Aktuell sind folgende Kurse mit diesen Trainer*innen von den Krankenkassen durch das „Prüfsiegel Prävention“ anerkannt:

Sandra Eisenhardt	Wirbelsäulengymnastik
Regina Maser	Aquajogging, Fitness-Mix - das Ganzkörperkrafttraining, „Fünf Esslinger“ - Sturzprävention
Michaela Röhn	Fit & Gesund - Ein 60 Minuten Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness – mit einem Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung, „Standfest und Stabil – Sturzprophylaxe-Training“
Judith Waibel	Aquajogging, Bodyfitness – Ganzkörperkräftigung, „Fit und Gesund 50+ - Ganzkörperkräftigung“, Functional Fitness

Für diese Kurse können Sie – bei regelmäßiger (mind. 80%-iger) Anwesenheit in den Kursstunden – eine Teilnahmebescheinigung bekommen, die Sie für einen Zuschuss bei Ihrer Krankenkasse einreichen.

Bitte fragen Sie – bei Interesse an einem Zuschuss – für diese oder auch alle anderen Kurse vorab bei Ihrer Krankenkasse an, wie die Zuschussmöglichkeiten bei Ihrer Kasse sind.

GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Bitte beachten Sie die folgenden Informationen und Regelungen zum GSV Kurs-, Gesundheitssport-, Rehasport- und Fitnessprogramm.

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.

TEILNEHMERZAHL

Für die Durchführung der Kurse ist eine Mindestteilnehmerzahl erforderlich. Wird diese nicht erreicht, wird der Kurs abgesagt und die bis dahin angemeldeten Teilnehmer*innen werden benachrichtigt. Bei freien Plätzen in einem Kurs ist ein späterer Einstieg in die laufenden Kurse nach Absprache möglich.

BEZAHLUNG UND FÄLLIGKEIT

Die Gebühren sind spätestens am Tag des Kurs-/ Veranstaltungsbeginns fällig. Wir bevorzugen aus Kostengründen das Lastschriftverfahren. Die Gebühren werden zum auf dem Anmeldeformular oder auf der Folgeliste angegebenen Datum eingezogen.

Für den Fall, dass die Lastschrift aufgrund der Nichtdeckung des angegebenen Kontos oder des Widerrufs der Einzugsermächtigung rückgebucht wird, übernimmt die Teilnehmer*in die dadurch entstehenden Kosten.



RÜCKTRITT

Den angemeldeten Teilnehmer*innen kann in besonderen Fällen, wie Unfall, Krankheit etc. nach Rücksprache ein Rücktrittsrecht eingeräumt werden. Die schriftliche Meldung des Rücktritts an die GSV Geschäftsstelle ist zwingend erforderlich. Bitte dazu eine durch einen Arzt ausgestellte Bescheinigung mit einreichen.

KURSAUSFALL / VERTRETUNG

Der GSV Maichingen kann, wegen zu geringer Teilnehmerzahl oder Ausfall einer Kursleiter*in, Kurse ganz oder teilweise ausfallen lassen. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen entsprechend erstattet. Durch Krankheit oder Urlaub kann es zu Pausen in einem Kurs kommen. Im Falle von Abwesenheit einer Kursleiter*in wird dies vorab angekündigt. Bei kurzfristigem Ausfall einer Kursstunde wird dies telefonisch mitgeteilt. Der GSV Maichingen behält sich vor, eine Vertretung einzusetzen. Im Falle eines Stundenausfalls, wird diese Stunde nach Ende der angedachten Kursdauer angehängt.

VERSICHERUNG

Die Teilnehmer*innen am GSV-Kurs-, Rehasport-, Gesundheitssport- und Fitnessprogramm sind versichert. Bei Unfällen, die einen Arztbesuch, eine Arbeitsunfähigkeit oder einen Krankenhausaufenthalt nach sich ziehen, bzw. zu einem späteren Zeitpunkt Folgeschäden möglich sind (z.B. Zahnverletzungen), melden Sie sich unverzüglich bei der GSV Geschäftsstelle zur Erstellung einer Schadens-/Unfallanzeige.

TRAININGSORTE KURSE

AKTIV-O - DAS GSV-BEWEGUNGSZENTRUM IM GEBÄUDE DER WALDSAUNA MAICHINGEN

Freuen Sie sich auf zwei attraktive Kursräume.
Stuttgarter Str. 120, 71069 Sindelfingen-Maichingen
Kostenfreie Parkplätze direkt vor dem Gebäude vorhanden

TURN- UND FESTHALLE MAICHINGEN

Die Turn- und Festhalle ist die älteste Sporthalle in Maichingen.
Weilderstädter Str. 40, 71069 Sindelfingen

TURNHALLE DER JOHANNES-WIDMANN-SCHULE MAICHINGEN

Früher Grund- und Hauptschule, jetzt Gemeinschaftsschule
Bismarckstraße 34, 71069 Sindelfingen-Maichingen

GARTENHALLENBAD MAICHINGEN

Das Gartenhallenbad wird seit 1995 durch einen Förderverein getragen.
Berliner Str. 32, 71069 Sindelfingen-Maichingen

BÜRGERHAUS MAICHINGEN (CLUBRAUM 1 UND 2)

Das Bürgerhaus ist das Zentrum des öffentlichen Lebens in
Maichingen. Sindelfinger Str. 44, 71069 Sindelfingen-Maichingen

UNTER FREIEM HIMMEL

Der sicherlich schönste Trainingsort in Maichingen für unsere Nordic-Walking-Kurse. Stuttgarter Straße, nach der Abzweigung Magstadt, Aspenschopf.



REHASPORT IM GSV

Seit März 2016 bietet der GSV Maichingen Rehasport bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates an. Zur Teilnahme am Rehasport erhalten Sie über den behandelnden Hausarzt oder Facharzt Antrags-Formulare für den Rehabilitationssport. Der Antrag muss von der Krankenkasse genehmigt werden. In der Regel genehmigt die Krankenkasse eine Verordnung für 50 Einheiten. Man kann auch ohne Verordnung in den Reha-Sportgruppen teilnehmen, es fallen dann jedoch Kursgebühren an. Weitere Informationen erhalten Sie auf der GSV-Geschäftsstelle.

DIE ANGEBOTE

Rehasport bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates (z.B. bei orthopädischen Erkrankungen von Hüfte, Knie, Füßen, Rücken, Schulter, Nacken, Osteoporose). Die aktuellen Angebote finden Sie im beiliegenden Faltblatt.

Rehasport Hüfte, Knie und Füße

Gelenkschonende Übungen tragen zur Stabilisierung der Gelenke bei. Mit gezielten Übungen wird die hüftumgebende bzw. kniestabilisierende Muskulatur trainiert. Außerdem kommen Koordination und Gleichgewicht nicht zu kurz und die Übungen tragen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Belastbarkeit der Gelenke bei. Ziel ist Freude an der Bewegung (wieder-) zu gewinnen und ein gelenkschonendes Alltagsverhalten zu üben.

Rehasport Rücken, Schulter und Nacken

Ihr Rücken ist täglich großer Belastung ausgesetzt. Insbesondere bei Erkrankungen der Wirbelsäule wie z.B. Arthrose, Skoliosen oder Bandscheibenvorfällen ist es wichtig die Rumpfmuskulatur zu kräftigen und die wirbelsäulenumgebende Muskulatur zu stabilisieren. Für einen gesunden Rücken ist ein muskuläres Gleichgewicht sehr wichtig, so werden in diesem Rehatraining gezielt Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation eingesetzt. Außerdem trainieren Sie ein rückenfreundliches Alltagsverhalten.



AEROBIC + STEP + BBP-MIX

Mit unserem Kurs-Mix aus Aerobic, Step-Aerobic und Bauch-Beine-Po (BBP) verbessern Sie Ihre Ausdauer sowie Kraft und das Ganze mit viel Spaß zu Musik. Sie trainieren neben Bauch, Beinen und Po mit vielseitigen Übungen Ihre Koordination und den Rücken. Bei diesem abwechslungsreichen Training kommen Sie ins Schwitzen und fühlen sich danach einfach wohl.

STEP + BODYFORMING (FORTGESCHRITTENE)

Verbessern Sie Ihre Ausdauer, Kraft und Koordination! Das Ganze mit viel Spaß zu Musik. Für diesen Kurs sind Vorkenntnisse aus der Step-Aerobic erforderlich.

DANCE-AEROBIC

Dance-Aerobic verbindet klassische Aerobic-Elemente mit faszinierenden Moves des Video-Clip-Dancing. Dabei fließen die verschiedensten Tanzelemente mit ein: ob Jazz, House, Latin oder Hip Hop. Erleben Sie, wie sich Ihre Koordination, Fitness und Ausdauer mit viel Spaß bei jedem Training verbessern!

STRONG BY ZUMBA®

STRONG by Zumba® kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrietaining. Bewegt wird sich zu Musik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert. So schaffst du es bis zur letzten Wiederholung – und hängst noch fünf weitere dran.

PILOXING®

Piloxing® kombiniert die kraftvollen, schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen aus dem Pilates. Es ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Gleichzeitig trainieren Sie Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer und stärken Ihr Herz-Kreislauf-System.



DISCOFOX (ANFÄNGER + FORTGESCHRITTENE)

Discofox ist der beliebteste Partytanz und auf jeder Veranstaltung zu finden! Ein Tanz bei dem man es richtig „krachen“ lassen und sich auspowern kann!

ZUMBA®-FITNESS

Seit seiner Einführung im Jahr 2001 hat sich die Zumba-Bewegung zum größten und erfolgreichsten Tanzfitnessprogramm der Welt entwickelt. In Zumba-Kursen erwartet Sie Tanzfitness zu heißen Latino-Rhythmen und internationalen

AROHA®

AROHA® ist ein Mix aus kontrolliert ausdrucksstarken, kraftvollen und spannenden Bewegungen und Elementen aus der Kampfkunst, die mit einem einfachen Grundschritt 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.

BODYSTYLING

Ein effektives Ganzkörpertraining für Bauch, Beine, Po und Rücken. Neben Übungen zur Kräftigung mit und ohne Kleingeräten, kommen die Koordination und Mobilisation nicht zu kurz. Abgerundet werden die Übungseinheiten durch ausführliche Cool-Down- und Dehnungs-Phasen.

BODYFITNESS - GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG



Neben Übungen zur Stabilisation und Kräftigung von Bauch und Rücken (mit und ohne Kleingeräte), kommen die Koordination und Mobilisation nicht zu kurz und sorgen für ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Abgerundet werden die Übungseinheiten durch Cool-Down- und Dehnungs-Phasen.



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.

FUNCTIONAL-FITNESS

Functional-Fitness ist ein intensives Ganzkörpertraining, mit Übungen bzw. Bewegungsformen, die alltagsnah sind und natürliche Bewegungsabläufe beinhalten. Im Functional-Fitness werden immer mehrere Muskeln und Muskelgruppen gleichzeitig trainiert. Es geht darum, die eigene sportliche Leistung („sports performance“) zu optimieren. Beim Functional-Fitness wird mit Spaß und mithilfe von Kleingeräten trainiert.

LANGHANTEL-FITNESS

Bei diesem effektiven Ganzkörperkrafttraining wird mit Langhanteln trainiert. In der Gruppe wird hier die Muskelkraft verbessert und die Figur gezielt geformt und gestrafft. Das Erlernen und Optimieren der Technik steht im Vordergrund. Dies ist der perfekte Power-Kurs für ALLE - Frauen und Männer.

FITNESS-MIX

Bei diesem bunten Trainingsprogramm stehen Übungen für Bauch, Beine und Po (BBP) im Vordergrund. Aber auch die Kräftigung des Rückens, sowie die Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur kommen nicht zu kurz. Übrigens, auch Entspannung will gelernt sein. Ein idealer Kurs um ein gesteigertes Wohlbefinden zu erlangen, auch für Neu- und Wiedereinsteiger geeignet.



FIT UND GESUND / FIT UND GESUND 50+



Gönnen Sie Ihrem Körper etwas Gutes und verbessern Sie mit Gymnastik und spielerischen Übungen Ihren Bewegungsapparat und Ihre Haltung. Sie trainieren ihre Muskelkraft und Beweglichkeit, und Ihr allgemeines Wohlbefinden wird gesteigert.

FITNESS MIT BABY

In diesem Kurs trainieren Sie – nach abgeschlossener Rückbildung -gemeinsam mit Ihrem Baby (bis max. 18 Monate).

Sie verbringen Zeit und haben Spaß mit Ihrem Kind und kräftigen Bauch, Beine, Po und Rücken und unterstützen zudem die Rückbildung des Beckenbodens. Steigern Sie ihre körperliche Fitness; Ihr Kind sieht Ihnen dabei zu und knüpft seine ersten Kontakte mit Gleichaltrigen.

FIT FÜR HÜFTE, KNIE UND FÜSSE

Gelenkschonende Übungen tragen zur Stabilisierung der Gelenke bei. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit und ohne Beschwerden. Wir trainieren mit gezielten Übungen die hüftumgebende bzw. kniestabilisierende Muskulatur. Außerdem kommen Koordination und Gleichgewicht nicht zu kurz. Ziel ist es, Freude an der Bewegung (wieder-) zu gewinnen.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK



Der Schwerpunkt des Kurses liegt in der Kräftigung der Rumpfmuskulatur sowie der Mobilisierung der Wirbelsäule und Dehnung der Muskulatur. Dieser Kurs richtet sich besonders an (Wieder-) Einsteiger.



KÖRPER - HALTUNG - BECKENBODEN

Dieses funktionelle Ganzkörpertraining führt zu einem natürlichen und anatomisch richtigen Bewegungsablauf und sorgt somit auch im Alltag für Dynamik, Stabilität und Elastizität. In unserer gymnastischen Körperarbeit spielt der Beckenboden eine große Rolle; aber auch auf die Ausrichtung des Beckens, der Füße und Beinachsen, der Schulter und des Kopfes wird geachtet.

BODYART®

Ein von Robert Steinbacher entwickeltes intensives, ganzheitliches und funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining. Es kombiniert in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz, Kreislauf und Atmung. Es basiert auf den Prinzipien von Yin und Yang und den fünf Elementen der traditionellen chinesischen Medizin. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Der Körper fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital!

Im BodyART® Training werden aktive und passive Bewegungen sowie Elemente der Spannung und Entspannung dynamisch miteinander verknüpft. Erleben Sie ein ganz neues aufregendes, energetisierendes und herausforderndes Barfußtraining.

KAHA®

KAHA® ist inspiriert vom Taiji und dem klassischen Yoga. Jede Bewegung geht 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 innerer Ruhe.



PILATES

Pilates ist ein sanftes aber auch intensives Ganzkörper-Training, das in jedem Alter ausgeübt werden kann. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Beweglichkeit und Koordination. Bitte mitbringen: bequeme, warme Sportkleidung, Wollsocken, Handtuch.

YOGA

Yoga ist ein umfassendes Übungssystem der Selbsterfahrung und einer der ältesten Wege zu körperlich-geistiger Ausgewogenheit und innerer Ruhe. Asanas und flows dehnen und kräftigen die Muskulatur, durch bewusstes Atmen entwickeln sich Konzentrationsfähigkeit und Achtsamkeit. Stilleübungen, Tiefenentspannung bis hin zur Meditation führen zu einem Zustand der Gelassenheit. Der Kurs ist für Unerfahrene wie bereits Übende jeglicher Altersstufe gleichermaßen geeignet.

QIGONG IM SITZEN - STEHEN - GEHEN

Qigong im Stehen kennt wohl jeder. Hier werden Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen vermittelt so dass du einen guten Überblick über stilles und bewegtes Qigong bekommst. Die Übungen können somit auch von Anfängern gut erlernt werden.



FÜNF ESSLINGER / STANDFEST UND STABIL



Dieses Programm für lebenslange Fitness richtet sich an Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Im Alter schwinden die Muskeln und Knochen. Das Tempo bestimmen wir mit regelmäßiger und richtiger Bewegung selbst. Mit den „Fünf Esslingern“ werden die wichtigsten Fitnesskomponenten auf sehr einfache Weise und ohne Hilfsmittel trainiert: Kraft, Schnelligkeit, Balance und Dehnbarkeit

INDOOR CYCLING

Indoor Cycling ist der perfekte Ausgleich zum Alltag für Jung und Alt. Der Wechsel aus rasanten und langsamen Fahrten (unterlegt mit entsprechender Musik) auf stationären Fahrrädern zieht Sie sofort mit.

NORDIC WALKING

Nordic Walking ist ein gelenkschonendes Fitnessstraining im Freien. Kursziel ist es, die Technik zu erlernen, um die Stöcke richtig einzusetzen. Auch wer die Grundtechnik schon beherrscht, ist in diesem Kurs ebenfalls gut aufgehoben. Stöcke werden bei Bedarf gestellt!

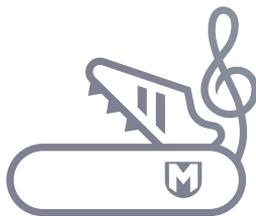


AQUAJOGGING

Aquajogging ist ein gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining mit Hilfe von „Auftriebsgürteln“ im Wasser. Zusätzlich zu den positiven Ausdauertrainingseffekten leistet Aquajogging auch einen sehr guten Beitrag zur Muskelkräftigung und fördert die Beweglichkeit.

AQUA-ZUMBA®

Aqua Zumba ist ein Bewegungsprogramm zu lateinamerikanischer Musik im Wasser. Die typischen Bewegungen der ZUMBA-Tanzrhythmen sind an das Wasser angepasst. Bei diesem Workout arbeiten die Teilnehmer*innen an der aeroben Ausdauer, der Muskelkraft gegen den Wasserwiderstand, der Flexibilität und Mobilität der Gelenke - und alles zur selben Zeit und natürlich mit ganz viel Spaß.



**GANZ
SCHÖN
VIELSEITIG**

Jubiläumsfestwoche

vom 18. -25. Juli 2020, Allmendstadion

DEN GSV UNTERSTÜTZEN

EHRENAMTLICH AKTIV

Sie möchten aktiv an der Gestaltung und Entwicklung des GSV Maichingen mitwirken und übernehmen gerne Verantwortung? Dann sind Sie im Team der ehrenamtlich Engagierten im GSV Maichingen genau richtig. Bei uns können Sie Ihre Fähigkeiten und Ihr Wissen zielgenau einbringen. Ob als Mitglied im Vorstand oder Hauptausschuss, im Team der Übungsleiter*innen, als Funktionsträger*in in einer Abteilungen oder als Helfer*in. Ob zwei Tage oder für mehrere Jahre, ob in der Halle, auf dem Platz oder in der Organisation im Hintergrund – jeder kann beim GSV anpacken, wann, wo und wie er möchte. Und ganz nebenbei macht man im Ehrenamt Erfahrungen, die einen vorwärts bringen und die privat oder beruflich sehr nützlich sein können.

Sie möchten dabei sein?

Wenden Sie sich bitte an die GSV Geschäftsstelle oder sprechen Sie Verantwortliche aus den Abteilungen an.

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG

Sie können den GSV auch finanziell unterstützen. Zum Beispiel mit einer Mitgliedschaft, einem Sponsorat, einer Spende oder sogar einem Vermächtnis. Sie können sicher sein, dass Ihr Engagement ankommt. Sprechen Sie uns an!

Bankdaten

GSV Maichingen e. V.
Vereinigte Volksbank AG
IBAN: DE 656 039 000 039 0942 006
BIC: GENODES1BBV

Mehr Informationen zum GSV Maichingen finden Sie unter:
www.gsv-maichingen.de

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Gesang- und Sportverein Maichingen e. V.

Geschäftsstelle Bürgerhaus
Sindelfinger Str. 44, 71069 Sindelfingen
Tel.: 07031 38 10 40
Fax: 07031 38 22 35

E-mail: info@gsv-maichingen.de
Internet: www.gsv-maichingen.de

BILDNACHWEIS

Titel	© Sabine Hürdler - stock.adobe.com
Seite 7	© Sir_Oliver - fotolia.com
Seite 8/9	© rcx - fotolia.com, © Kzenon - fotolia.com
Seite 10/11	© Hasan Anac - pixelio.de, © Kurt-Michel - pixelio.de
Seite 13	© natasnow - fotolia.com
Seite 14/15	© master1305 - fotolia.com
Seite 16	© master1305 - fotolia.com
Seite 18	© Stephanie Hofschlaeger - pixelio.de
Seite 20/21	© A.Dreher - pixelio.de, © Shmel - fotolia.com
Seite 22/23	© Shmel - fotolia.com
Seite 27	© drubig-photo - fotolia.com
Seite 29	© drubig-photo - fotolia.com
Seite 31	© sergojgg - fotolia.com
Seite 32/33	© WavebreakMediaMicro - fotolia.com, © georgerudy - fotolia.com
Seite 35	© WavebreakMediaMicro - fotolia.com
Seite 36	© drubig-photo - fotolia.com
Seite 37	© Sabine Hürdler - stock.adobe.com
Seite 38	© contrastwerkstatt - stock.adobe.com
Seite 39	© WavebreakMediaMicro - fotolia.com

Klauss & Klauss

Festwirte auf dem Wasen

Getränkefachhandel und mehr

www.klauss.de



VON GANZEM
HERZEN FÜR SIE DA

Jetzt reservieren auf
www.klauss-und-klauss.de
Cannstatter Volksfest

Bei uns mit dabei

TA OS
| lodge |

Hochgenuss auf dem Wasen
BIER | COCKTAILS | WEIN | CHAMPAGNER

Jetzt online reservieren unter

WWW.TA-OS-LODGE.DE

Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Dinkelacker Festzelt.
Astrid & Andreas Klauss