

AROHA®

Kurs: 6 x mittwochs 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 06.11.2019, Trainerin: Michaela Röhn
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2
Kosten: 24,00 Euro für GSV Mitglieder; 42,00 Euro für Nichtmitglieder

BODYART®

Kurs: 10 x donnerstags 17:30 Uhr – 18:30 Uhr, ab 10.10.2019, Trainerin: Elke Braun
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1
Kosten: 45,00 Euro für GSV Mitglieder; 70,00 Euro für Nichtmitglieder

KAHA®

Kurs 1: 10 x montags 09:55 Uhr – 10:55 Uhr, ab 16.09.2019, Trainerin: Michaela Röhn
Ort: Bürgerhaus Maichingen, Clubraum 1+2
Kurs 2: 6 x mittwochs 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 12.09.2019, Trainerin: Michaela Röhn
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2
Kosten: 6 Termine: je 24,00 Euro für GSV Mitglieder; je 42,00 Euro für Nichtmitglieder
10 Termine: je 40,00 Euro für GSV Mitglieder; je 70,00 Euro für Nichtmitglieder

PILATES

Anfänger 12 x mittwochs 17:15 Uhr – 18:15 Uhr, ab 11.09.2019, Trainerin: Michaela Röhn
+ Mittelstufe: 12 Termine: je 48,00 Euro für GSV Mitglieder; je 78,00 Euro für Nichtmitglieder
Mittelstufe 1: 13 x mittwochs 09:30 Uhr – 10:30 Uhr,
Mittelstufe 2 13 x mittwochs 10:35 Uhr – 11:35 Uhr, je ab 18.09.2019, Trainerin: Elke Braun
Mittelstufe 3: 13 x dienstags 17:30 Uhr – 18:30 Uhr, ab 17.09.2019, Trainerin: Elke Braun
Fortgeschr.: 13 x mittwochs 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 18.09.2019, Trainerin: Elke Braun
Ort: GSV aktiv-o
Kosten: 13 Termine: je 57,00 Euro für GSV Mitglieder; je 93,00 Euro für Nichtmitglieder

QIGONG IM SITZEN - STEHEN - GEHEN

Kurs: 10 x montags 08:50 Uhr – 09:50 Uhr, ab 16.09.2019, Trainerin: Michaela Röhn
Ort: Bürgerhaus Maichingen, Clubraum 1+2
Kosten: 40,00 Euro für GSV Mitglieder; 70,00 Euro für Nichtmitglieder

YOGA (SPEZIELL FÜR ANFÄNGER)

Kurs 1: 12 x freitags 10:35 – 11:35 Uhr, ab 13.09.2019, Trainerin: Michaela Röhn
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2
Kosten: 48,00 Euro für GSV Mitglieder; 78,00 Euro für Nichtmitglieder

YOGA (ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE)

Kurs 1: 12 x montags 19:45 – 21:15 Uhr, ab 16.09.2019, Trainer: N.N.
Kurs 2: 12 x mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr, ab 18.09.2019
Kurs 3: 12 x mittwochs 19:45 – 21:15 Uhr, ab 18.09.2019
Trainerin: jeweils Birgit Pia Ruthardt
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1
Kosten: je 72,00 Euro für GSV Mitglieder; je 117,00 Euro für Nichtmitglieder

FIT FÜR HÜFTE, KNIE UND FÜSSE

Kurs 1: 12 x donnerstags 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 12.09.2019, Trainerin: Michaela Röhn
Kurs 2: 12 x dienstags 10:00 Uhr – 11:00 Uhr, ab 10.09.2019, Trainerin: Stefanie Bayer
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2
Kosten: je 48,00 Euro für GSV Mitglieder; je 78,00 Euro für Nichtmitglieder

KÖRPER – HALTUNG – BECKENBODEN

Kurs 1: 13 x dienstags 09:30 Uhr – 11:00 Uhr, ab 10.09.2019, Trainerin: Marlies Hornikel
Kurs 2: 13 x donnerstags 09:30 Uhr – 11:00 Uhr, ab 12.09.2019, 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,
Kurs 2: 12 x montags 17:15 Uhr – 18:15 Uhr,
Kurs 3: 12 x montags 18:15 Uhr – 19:15 Uhr, je ab 16.09.2019, Trainerin: Sandra Eisenhardt
Ort: Turn- und Festhalle Maichingen
Kosten: je 48,00 Euro für GSV Mitglieder; je 78,00 Euro für Nichtmitglieder

FÜNF ESSLINGER

Kurs: 12 x montags 10:50 Uhr – 11:50 Uhr, ab 16.09.2019, Trainerin: Regina Maser
Ort: GSV aktiv-o
Kosten: 48,00 Euro für GSV Mitglieder; 78,00 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 17.09.2019, Trainerin: Michaela Röhn
Kurs 4: 12 x montags 11:00 Uhr – 12:00 Uhr, ab 16.09.2019, Trainerin: Michaela Röhn
Ort: Bürgerhaus Maichingen, Clubraum 1+2
Kosten: je 48,00 Euro für GSV Mitglieder; je 78,00 Euro für Nichtmitglieder

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

mit Baby bis 12 Monate

Kurs 1: 8 x donnerstags 11:35 Uhr – 12:35 Uhr, ab 22.08.2019, Trainerin: Michaela Röhn
Kurs 2: 8 x donnerstags 11:35 Uhr – 12:35 Uhr, ab 24.10.2019, Trainerin: Michaela Röhn

mit Baby 10 - 18 Monate

Kurs 1: 8 x donnerstags 10:35 Uhr – 11:35 Uhr, ab 22.08.2019, Trainerin: Michaela Röhn
Kurs 2: 8 x donnerstags 10:35 Uhr – 11:35 Uhr, ab 24.10.2019, Trainerin: Michaela Röhn
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2
Kosten: 48,00 Euro für GSV Mitglieder;

INDOOR CYCLING

Kurs 1: 12 x dienstags 19:40 Uhr – 20:40 Uhr, ab 17.09.2019, Trainerin: Diana Eitelbuss
Kurs 2: 12 x donnerstags 19:05 Uhr – 20:05 Uhr, ab 12.09.2019, Trainerin: Stefanie Bayer
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2
Kosten: je 48,00 Euro für GSV Mitglieder; je 78,00 Euro für Nichtmitglieder

NORDIC WALKING

Kurs: 8 x freitags 11:15 Uhr – 12:30 Uhr, ab 13.09.2019, Trainerin: Judith Waibel
Ort: Treffpunkt Aspenschopf, Stuttgarterstr. Abzweigung Magstadt
Kosten: je 45,00 Euro für GSV Mitglieder; je 70,00 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 17.09.2019, 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 12.09.2019, Trainerin: Regina Maser
Kosten: je 36,00 Euro für GSV Mitglieder; je 66,00 Euro für Nichtmitglieder (zzgl. Eintritt Gartenhallenbad)
Ort: Gartenhallenbad Maichingen

AQUA-ZUMBA®

Kurs: 10 x dienstags 20:15 Uhr – 21:00 Uhr, ab 17.09.2019, Trainerin: Valery Oppitz
Ort: Gartenhallenbad, Maichingen
Kosten: 30,00 Euro für GSV Mitglieder; 55,00 Euro für Nichtmitglieder (zzgl. Eintritt Gartenhallenbad)



3. Trimester 2019
(September bis Dezember)

GSV KURSE

Das GSV Kurs-, Gesundheits-, Rehasport- und Fitnessprogramm mit allen Zeiten, Kosten und Trainingsorten für das 3. Trimester 2019



Partner
des GSV



DAS GSV-KURS-, GESUNDHEITS-, REHA-SPORT- UND FITNESSPROGRAMM 2019

Freuen Sie sich auch im Herbst 2019 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 2019er-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 16.09.2019, Trainer: Tobias Reimann
Ort: Sporthalle der Johannes-Widmann-Schule
Kosten: 11 Termine: 44,00 Euro für GSV Mitglieder; 78,00 Euro für Nichtmitglieder

Mittelstufe: 14 x dienstags 19:30 Uhr – 21:00 Uhr, ab 10.09.2019, Trainerin: Andrea Jaschinski
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1
Kosten: 14 Termine: 80,00 Euro für GSV Mitglieder; 125,00 Euro für Nichtmitglieder

STEP + BODYFORMING (FORTGESCHRITTENE)

Kurs: 12 x donnerstags 18:45 Uhr – 20:15 Uhr, ab 12.09.2019, Trainer: K. Egner/ P. Wochele
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1
Kosten: 67,50 Euro für GSV Mitglieder; 108,00 Euro für Nichtmitglieder

DANCE-AEROBIC

Kurs: 12 x donnerstags 20:15 Uhr – 21:15 Uhr, ab 12.09.2019, Trainerin: Veronika Stappen
Ort: Turn- und Festhalle Maichingen
Kosten: 45,00 Euro für GSV Mitglieder; 78,00 Euro für Nichtmitglieder

DISCOFOX FÜR FORTGESCHRITTENE

Fortgeschrittene: 10 x donnerstags 20:30 Uhr – 21:30 Uhr, ab 19.09.2019, 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

STRONG BY ZUMBA®

Kurs: 10 x samstags 11:00 Uhr – 12:00 Uhr, ab 14.09.2019, Trainer: Tobias Reimann
Ort: GSV aktiv-o
Kosten: 40,00 Euro für GSV Mitglieder; 65,00 Euro für Nichtmitglieder

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 16.09.2019, Trainerin: Regina Maser
Kurs 3: 10 x samstags 10:00 Uhr – 11:00 Uhr, ab 14.09.2019, Trainer: Tobias Reimann

Ort: GSV aktiv-o
Kosten: 12 Termine: je 48,00 Euro für GSV Mitglieder; je 78,00 Euro für Nichtmitglieder
10 Termine: je 40,00 Euro für GSV Mitglieder; je 65,00 Euro für Nichtmitglieder

BODYFITNESS

Kurs: 12 x montags 18:20 Uhr – 19:20 Uhr, ab 16.09.2019, Trainerin: Judith Waibel
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2
Kosten: 48,00 Euro für GSV Mitglieder; 78,00 Euro für Nichtmitglieder

BODYSTYLING

Kurs: 14 x mittwochs 19:15 Uhr – 20:15 Uhr, ab 11.09.2019, Trainerin: Nora Brodmann
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2
Kosten: 52,50 Euro für GSV Mitglieder; 84,00 Euro für Nichtmitglieder

CORE TRAINING + STRETCH & RELAX

Kurs: 12 x dienstags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr, ab 17.09.2019, Trainerin: Andrea Jaschinski
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 1
Kosten: 48,00 Euro für GSV Mitglieder; 78,00 Euro für Nichtmitglieder

FUNCTIONAL-FITNESS

Kurs 1: 12 x montags 20:15 Uhr – 21:15 Uhr, ab 16.09.2019, Trainerin: Judith Waibel
Kurs 2: 12 x donnerstags 20:10 Uhr – 21:10 Uhr, ab 12.09.2019, Trainerin: Stefanie Bayer
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2
Kosten: 48,00 Euro für GSV Mitglieder; 78,00 Euro für Nichtmitglieder

LANGHANTEL-FITNESS

Kurs: 12 x dienstags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr, ab 17.09.2019, Trainer: Peter Wochele
Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2
Kosten: 45,00 Euro für GSV Mitglieder; 72,00 Euro für Nichtmitglieder

FASZIEN TRAINING

Kurs 1: 5 x freitags 09:50 Uhr – 10:50 Uhr, ab 13.09.2019,
Kurs 2: 5 x freitags 09:50 Uhr – 10:50 Uhr, ab 08.11.2019,
Kurs 3: 4 x dienstags 17:15 Uhr – 18:15 Uhr, ab 10.09.2019, Trainerin: Judith Waibel

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2
Kosten: 5 Termine: je 22,50 Euro für GSV Mitglieder; je 35,00 Euro für Nichtmitglieder
4 Termine: je 18,00 Euro für GSV Mitglieder; je 28,00 Euro für Nichtmitglieder

FIT UND GESUND

Kurs 1: **Fit und gesund 50+**
12 x montags 17:15 Uhr – 18:15 Uhr, ab 16.09.2019, Trainerin: Judith Waibel

Kurs 2: **Fit und gesund**
12 x donnerstags 09:30 Uhr – 10:30 Uhr, ab 12.09.2019, Trainerin: Michaela Röhn

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2
Kosten: je 48,00 Euro für GSV Mitglieder; je 78,00 Euro für Nichtmitglieder

FITNESS-MIX

Kurs 1: Für Männer! 12 x montags 18:25 Uhr – 19:25 Uhr, ab 16.09.2019, Trainerin: Regina Maser

Kurs 2: 12 x freitags 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 13.09.2019, Trainerin: Michaela Röhn

Kurs 3: 12 x freitags 09:30 Uhr – 10:30 Uhr, ab 13.09.2019, Trainerin: Michaela Röhn

Kurs 3: 12 x montags 10:00 Uhr – 11:00 Uhr, ab 09.09.2019, Trainerin: Stefanie Bayer

Ort: je GSV aktiv-o, Kursraum 1
Kosten: je 48,00 Euro für GSV Mitglieder; je 78,00 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:

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

freitags 10:55 Uhr – 11:40 Uhr NEU

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
© Andrey Popov - fotolia.com