

## **Fit ins Frühjahr - das neue GSV-Kursangebot für das 1. Trimester 2022 unter besonderen Hygieneauflagen startet nach den Weihnachtsferien**

Freuen Sie sich auf neue und attraktive Kurs- und Gesundheitssportangebote, die wir unter den aktuellen Bedingungen an die Corona-Auflagen von Baden-Württemberg angepasst haben, die für das Training und zum Schutz der Gesundheit zu berücksichtigen sind.

Damit das Risiko einer Ansteckung minimiert ist, haben wir ein Konzept für das Training in den verschiedenen Sportstätten erarbeitet, mit dem wir das sicherstellen wollen. Den Leitfaden zum Training und Hygienemaßnahmen finden Sie unter [www.gsv-maichingen.de](http://www.gsv-maichingen.de)

Die Kurse starten unter den jeweils geltenden Auflagen der aktuellen Corona Verordnung BW.

Hier finden Sie die aktuellen Kursangebote mit Zeiten, Orten, Trainer\*innen und Kosten. Weitere Infos finden Sie im Internet unter: [www.gsv-maichingen.de](http://www.gsv-maichingen.de)

### **Jeder kann mitmachen!**

Das GSV-Kurs- & Gesundheits-Programm steht allen offen. GSV-Mitgliedern und Nichtmitgliedern. GSV-Mitglieder profitieren allerdings von einem günstigeren Kursbeitrag.

### **Anmeldung**

Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt per E-Mail an [info@gsv-maichingen.de](mailto:info@gsv-maichingen.de) oder zu den Sprechzeiten auf der GSV Geschäftsstelle.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt; es erfolgt eine Anmeldebestätigung durch den GSV Maichingen e.V.. Die Kursteilnehmer\*innen werden auch dann benachrichtigt, wenn der Kurs bereits ausgebucht ist oder die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist.

Die Kursgebühr wird per Lastschrift zum 20.04.2022 eingezogen.

### **Fragen?**

Wenden Sie sich bitte direkt an die GSV Geschäftsstelle im Bürgerhaus Maichingen, Tel.: 07031/381040 (Anrufbeantworter, hinterlassen Sie eine Nachricht, wir rufen zurück), Mail: [info@gsv-maichingen.de](mailto:info@gsv-maichingen.de)

Sprechzeiten: Dienstag 10:00 – 13:00 Uhr, Donnerstag 15:00 – 19:00 Uhr

Bereits ausgebuchte Kurse sind hier nicht mehr aufgeführt, finden jedoch statt.

**Eine Übersicht über alle Kurse finden Sie unter [www.gsv-maichingen.de/Kurse](http://www.gsv-maichingen.de/Kurse)**

### **Bodyfitness - Ganzkörperkräftigung**

Ein effektives Ganzkörpertraining.

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

Bitte mitbringen: Matte, körpergroßes Handtuch, Getränk

Kurs: 12x montags 19:25 Uhr - 20:25 Uhr, ab 10.01.2022, Trainer: Tobias Reimann

Ort: Joh.-Widmann-Halle

Kosten: 60,00 Euro für GSV Mitglieder/ 96,00 Euro für Nichtmitglieder

**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.

Bitte mitbringen: Matte, körpergroßes Handtuch, Getränk

Kurs 1: 12x montags 20:35 Uhr – 21:35 Uhr, ab 10.01.2022,

Trainer: Tobias Reimann

Ort: Joh.-Widmann-Halle

Kurs 2: 12x donnerstags 19:45 Uhr – 20:45 Uhr, ab 13.01.2022,

Trainerin: Stefanie Bayer

Ort: Gymnastikraum Grundschule Sommerhofen

Kurs 3: 12x donnerstags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr, ab 13.01.2022,

Trainerin: Stefanie Bayer

Ort: Gymnastikraum Grundschule Sommerhofen

**NEU**

Kosten: je 60,00 Euro für GSV Mitglieder/ 96,00 Euro für Nichtmitglieder

**STRONG Nation™**

STRONG Nation™ kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrie-training. 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.

Bitte mitbringen: Matte, körpergroßes Handtuch, Getränk

Kurs: 11x freitags 19:00 Uhr – 20:00 Uhr, ab 14.01.2022, Trainer: Tobias Reimann

Ort: Otto-Welker-Saal, Glaspalast Sindelfingen

Kosten: 55,00 Euro für GSV Mitglieder/ 88,00 Euro für Nichtmitglieder

**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 Beats.

Kurs: 11x freitags 17:10 Uhr – 18:10 Uhr, ab 14.01.2022,

Trainer: Tobias Reimann

Ort: Turn- und Festhalle Maichingen

Kosten: 55,00 Euro für GSV Mitglieder/ 88,00 Euro für Nichtmitglieder

### **Discofox (Fortgeschrittene)**

Für alle die den Grundschrift und Drehungen schon tanzen können! Gelerntes wird vertieft; Tipps und Tricks vermittelt. Lets Dance!

Fortgeschrittene:

10 x donnerstags 20:30 Uhr – 21:30 Uhr,  
ab 13.01.2022, Trainerin: Claudia Träger

Ort: Turn- und Festhalle Maichingen

Kosten: je 60,00 Euro pro Person für GSV Mitglieder;  
je 90,00 Euro pro Person für Nichtmitglieder

**Anmeldung nur paarweise möglich!**

### **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.

Bitte mitbringen: Matte, körpergroßes Handtuch, Getränk

Kurs 2: 12x freitags 09:45 Uhr – 10:45 Uhr, ab 14.01.2022, Trainerin: Stefanie Bayer

Ort: Turn- und Festhalle Maichingen

Kosten: je 60,00 Euro für GSV Mitglieder/ 96,00 Euro für Nichtmitglieder

### **Fit & Gesund**

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

Bitte mitbringen: Matte, körpergroßes Handtuch, evtl. Getränk

Kurs 1: 12x donnerstags 09:45 Uhr – 10:45 Uhr, ab 13.01.2022,  
Trainerin: Sandra Eisenhardt

Ort: Turn- und Festhalle Maichingen

Kosten: 60,00 Euro für GSV Mitglieder/ 96,00 Euro für Nichtmitglieder

### **Faszien- & Mobilitätstraining**

Faszien - ein faszinierendes System aus verschiedenen Bindegewebsarten, das unseren ganzen Körper durchzieht, unseren Bewegungsapparat stützt und die Muskulatur vor Verletzungen schützt. Das gesunde Faszien-system ist straff, stark & belastbar und verfügt gleichzeitig über eine größtmögliche Elastizität.

Mit gezielten Dehn- und Mobilitätsübungen beanspruchen Sie dieses Gewebe funktional.

In diesem Kurs bekommen Sie zudem eine Einführung in Selbstmassagetechniken mit der Faszienrolle bzw. dem Faszienball.

Faszientraining bringt Energie, formt die Figur und ist gut für die Gelenke.

Bitte mitbringen: Matte, körpergroßes Handtuch, Getränk

Kurs: 12x mittwochs 17:45 Uhr - 18:45 Uhr, ab 12.01.2022,  
Trainer: Christian Saur

**NEU**

Ort: Turn- und Festhalle Maichingen

Kosten: 60,00 Euro für GSV Mitglieder/ 96,00 Euro für Nichtmitglieder

### **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.

Bitte mitbringen: Matte, körpergroßes Handtuch, evtl. Getränk

Kurs 1: 12x dienstags 09:30 Uhr – 11:00 Uhr, ab 11.01.2022,  
Trainerin: Marlies Hornikel  
Kurs 2: 12x donnerstags 09:30 Uhr – 11:00 Uhr, ab 13.01.2022,  
Trainerin: Marlies Hornikel  
Ort: kath. Gemeindehaus Maichingen  
Kosten: je 90,00 Euro für GSV Mitglieder/ 144,00 Euro für Nichtmitglieder

### **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: Matte, körpergroßes Handtuch, bequeme Sportkleidung, (Woll-)Socken, evtl. Getränk

Anfänger + Mittelstufe:

12x mittwochs 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 12.01.2022  
Trainer: Tobias Reimann  
Ort: Turn- und Festhalle Maichingen  
Kosten: 60,00 Euro für GSV Mitglieder/ 96,00 Euro für Nichtmitglieder

### **Yoga**

Yoga ist ein umfassendes Übungssystem der Selbsterfahrung und einer der ältesten Wege zu körperlich-geistiger Ausgewogenheit und innerer Ruhe. Asanas (Körperhaltungen) und flows dehnen und kräftigen die Muskulatur, durch bewussten Atem (pranayama) entwickeln sich Konzentrationsfähigkeit und Achtsamkeit. Stilleübungen, Tiefenentspannung bis hin zur Meditation führen zu einem Zustand der Gelassenheit.

Die Kurse sind für Unerfahrene wie bereits Übende jeglicher Altersstufe gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Körpergroßes Handtuch, bequeme & warme Sportkleidung, (Woll-)Socken, 2. Handtuch oder Decke.

Kurs 1: 12 x montags 19:45 – 21:15 Uhr, ab 10.01.2022, Trainer: Philipp Guhlmann  
Ort: kath. Gemeindehaus Maichingen  
Kurs 2: 12x mittwochs 18:00 – 19:25 Uhr, ab 12.01.2022, Trainerin: Birgit Pia Ruthardt  
Ort: Gymnastikraum Gym. Pfarrwiesen  
Kurs 3: 12x mittwochs 19:35 – 21:00 Uhr, ab 12.01.2022, Trainerin: Birgit Pia Ruthardt  
Ort: Gymnastikraum Gym. Pfarrwiesen  
Kosten: je 90,00 Euro für GSV Mitglieder/ 144,00 Euro für Nichtmitglieder

**Wirbelsäulengymnastik - zertifiziert nach § 20 SGB V**

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

Bitte mitbringen: Matte, körpergroßes Handtuch

Kurs 1: 12x montags 16:00 Uhr – 17:00 Uhr, ab 10.01.2022,  
Kurs 3: 12x montags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr, ab 10.01.2022,  
Trainerin: Sandra Eisenhardt  
Ort: Turn- und Festhalle Maichingen  
Kosten: je 60,00 Euro für GSV Mitglieder/ 96,00 Euro für Nichtmitglieder

**Fünf Esslinger – Sturzprävention**

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.

Kurs 1: 12 x montags 09:00 Uhr – 10:00 Uhr,  
ab 10.01.2022, Trainerin: N.N.  
Kurs 3: 12 x montags 11:30 Uhr – 12:30 Uhr,  
ab 10.01.2022, Trainerin: N.N.  
Ort: kath. Gemeindehaus, Hermann-Kurz-Str. 2, Maichingen  
Kosten: 60,00 Euro für GSV Mitglieder;  
96,00 Euro für Nichtmitglieder

**Freie Plätze in den orthopädischen Rehasport-Gruppen des GSV Maichingen -  
Rehasport findet unter Corona-Hygieneauflagen statt**

Der GSV Maichingen bietet Rehasport bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates an. Zur Teilnahme am Rehasport erhalten Sie über den behandelnden Hausarzt oder Facharzt eine Verordnung für den Rehabilitationssport (Formular 56). Die Verordnung muss von der Krankenkasse genehmigt werden. In der Regel genehmigt die Krankenkasse eine Verordnung für 50 Einheiten. Man kann auch ohne Verordnung (privat) am Rehasport teilnehmen, es fallen dann jedoch Gebühren an. In folgenden Gruppen sind Plätze frei:

Di 17.30-18.15 Uhr	Trainerin: Martina Seidl-Basile	Halle Grundschule Sommerhofen
Mi 16.45-17.30 Uhr	Trainer: Christian Saur	Turn- und Festhalle Maichingen

**Rehasport (Schwerpunkt Rücken):**

Do 11.00-11.45 Uhr	Trainerin: Sandra Eisenhardt	Turn- und Festhalle Maichingen
Do 16.15-17.00 Uhr	Trainerin: Martina Seidl-Basile	Gymnastikraum GS Sommerhofen
Do 17.15-18.00 Uhr	Trainerin: Martina Seidl-Basile	Gymnastikraum GS Sommerhofen

**Orthopädische Rehasportgruppe im Sitzen und/ oder Stehen für Personen mit  
Bewegungseinschränkungen oder Schwindel:**

Mi 11.45-12.30 Uhr	Trainerin: Sandra Eisenhardt	Turn- und Festhalle Maichingen
--------------------	------------------------------	--------------------------------

Alle anderen Gruppen sind momentan voll. Bei Fragen zum Rehasport wenden Sie sich bitte direkt an die Geschäftsstelle unter 07031/381040 oder [info@gsv-maichingen.de](mailto:info@gsv-maichingen.de).

**Werden Sie jetzt aktiv und sichern Sie sich Ihren Platz im Rehasport! Der Einstieg ist – nach Anmeldung unter 07031/381040 (Anrufbeantworter, wir rufen Sie zurück) - jederzeit möglich.**