

Freie Plätze im 2. Trimester 2021 des GSV-Kursangebots „Fit durch den Sommer“ - das unter besonderen Hygieneauflagen nach den Pfingstferien startet

Nach einigen Wochen Corona bedingter Pause kann der Fitness- und Gesundheitssportkursbetrieb wieder in den Hallen losgehen.

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

Die Teilnahme am Kursprogramm ist nur möglich, sofern eines der drei „Gs“ nachgewiesen werden kann:

- Vollständig geimpft (14 Tage nach der Zweitimpfung entfällt die Testpflicht)
- Genesen (Nachweis über eine bestätigte Infektion, die maximal 6 Monate zurückliegt)
- Negativ getestet (Nachweis eines tagesaktuellen, max. 24h gültigen Test)

Grundsätzlich sind die drei „Gs“ Voraussetzung für die Kursteilnahme. Solange die Inzidenz im Landkreis BB unter 35 bleibt, besteht für die Outdoor-Sportgruppen keine Testpflicht mehr, in der Halle bleibt sie bestehen.

Hier finden Sie die aktuellen Kursangebote mit Zeiten, Orten, Trainer*innen und Kosten. Weitere Infos finden Sie im Internet unter: 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 ausschließlich per E-Mail an info@gsv-maichingen.de. 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 10.09.2021 eingezogen.

Fragen?

Wenden Sie sich bitte direkt an die GSV Geschäftsstelle im Bürgerhaus Maichingen, Tel.: 07031/381040, Mail: info@gsv-maichingen.de

Eine Übersicht über alle Kurse finden Sie unter 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 14.06.2021, Trainer: Tobias Reimann
Ort: Joh.-Widmann-Halle
Kosten: 60,00 Euro für GSV Mitglieder/ 96,00 Euro für Nichtmitglieder

Bodystyling

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

Bitte mitbringen: Matte, körpergroßes Handtuch, Getränk

Kurs: 12x mittwochs 19:30 bis 20:30 Uhr, ab 16.06.2021, Trainerin: Nora Brodmann
Ort: Allmendstadion / bei schlechtem Wetter 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 14.06.2021,
Trainer: Tobias Reimann
Ort: Joh.-Widmann-Halle

Kurs 2: 12x donnerstags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr, ab 17.06.2021,
Trainerin: Stefanie Bayer
Ort: Allmendstadion
Kosten: je 60,00 Euro für GSV Mitglieder/ 96,00 Euro für Nichtmitglieder

Kurs 3: 12x dienstags 20:00 Uhr – 21:30 Uhr, ab 22.06.2021,
Trainerin: Andrea Jaschinski
Ort: Joh.-Widmann-Halle
Kosten: 90,00 Euro für GSV Mitglieder/ 144,00 Euro für Nichtmitglieder

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.

Bitte mitbringen: Matte, körpergroßes Handtuch, Getränk

Kurs 1: 12x freitags 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 18.06.2021, Trainerin: Stefanie Bayer
Kurs 2: 12x freitags 09:45 Uhr – 10:45 Uhr, ab 18.06.2021, Trainerin: Stefanie Bayer
Ort: Turn- und Festhalle Maichingen
Kosten: je 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: 10x dienstags 09:30 Uhr – 11:00 Uhr, ab 22.06.2021,
Trainerin: Marlies Hornikel
Ort: kath. Gemeindehaus Maichingen
Kosten: 75,00 Euro für GSV Mitglieder/ 120,00 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 23.06.2021
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: 10 x montags 19:45 – 21:15 Uhr, ab 21.06.2021, Trainer: Philipp Guhlmann
Ort: kath. Gemeindehaus Maichingen

Kurs 2: 10x mittwochs 17:45 – 19:15 Uhr, ab 23.06.2021, Trainerin: Birgit Pia Ruthardt
Ort: Turn- und Festhalle Maichingen

Kosten: je 75,00 Euro für GSV Mitglieder/ 120,00 Euro für Nichtmitglieder

Wirbelsäulengymnastik

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 14.06.2021,
Kurs 2: 12x montags 17:15 Uhr – 18:15 Uhr, ab 14.06.2021,
Kurs 3: 12x montags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr, ab 14.06.2021,
Trainerin: Sandra Eisenhardt
Ort: Turn- und Festhalle Maichingen
Kosten: je 60,00 Euro für GSV Mitglieder/ 96,00 Euro für Nichtmitglieder

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.

Bitte mitbringen: eigenen Aquagürtel

Kurs 2: 10x dienstags 19:20 Uhr – 20:05 Uhr, ab 22.06.2021,
Trainerin: Milica Stosik
Ort: Gartenhallenbad Maichingen
Kosten: 50,00 Euro für GSV Mitglieder/ 72,50 Euro für Nichtmitglieder
Jeweils zzgl. Eintritt Gartenhallenbad

Kurs 3: 10x donnerstags 18:00 Uhr – 18:45 Uhr, ab 17.06.2021,
Trainerin: Regina Maser
Ort: Gartenhallenbad Maichingen
Kosten: 50,00 Euro für GSV Mitglieder/ 72,50 Euro für Nichtmitglieder

Fünf Esslinger – Sturzprävention - zertifiziert nach § 20 SGB V

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: 10 x montags 09:00 Uhr – 10:00 Uhr,
ab 14.06.2021, Trainerin: Regina Maser
Kurs 3: 10 x montags 11:30 Uhr – 12:30 Uhr,
ab 14.06.2021, Trainerin: Regina Maser
Ort: kath. Gemeindehaus, Hermann-Kurz-Str. 2, Maichingen
Kosten: 50,00 Euro für GSV Mitglieder;
80,00 Euro für Nichtmitglieder

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

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. 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
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.

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.