

„Stay@home – jeder für sich und doch gemeinsam“ - das neue GSV-ONLINE-Kursangebot für das 1. Trimester 2021

Freuen Sie sich auf neue und attraktive Online-Fitness- & Gesundheitssportangebote, um auch in dieser besonderen Zeit mit Ihren GSV Trainer*innen aktiv zu bleiben.

Hier finden Sie die aktuellen Onlinekursangebote mit Zeiten, Trainer*innen und Kosten. Weitere Infos finden Sie im Internet unter: www.gsv-maichingen.de

Jeder kann mitmachen!

Das GSV-Fitness- & Gesundheits-Kursprogramm 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 inkl. Link zum Online-Kurs 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 30.03.2020 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

Hinweis: Sobald die Durchführung der Kurse vor Ort wieder möglich ist, behalten wir uns das Recht vor, das Online-Programm vorzeitig zu beenden. In diesem Fall wird die Kursgebühr anteilig um die ausgefallenen Termine reduziert.

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.

Benötigtes Material: stabil stehender Stuhl,

Kurs: 10 x montags 16:00 Uhr – 17:00 Uhr, ab 11.01.2021

Trainerin: Regina Maser

Kosten: 50,00 Euro für GSV Mitglieder/ 80,00 Euro für Nichtmitglieder

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.

Benötigtes Material: Matte, körpergroßes Handtuch

Kurs: 10x montags 19:25 Uhr - 20:25 Uhr, ab 11.01.2021
Trainer: Tobias Reimann
Kosten: 50,00 Euro für GSV Mitglieder/ 80,00 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.

Benötigtes Material: Matte, körpergroßes Handtuch

Kurs: 10x mittwochs 19:00 bis 20:00 Uhr, ab 13.01.2021
Trainerin: Nora Brodmann
Kosten: 50,00 Euro für GSV Mitglieder/ 80,00 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.

Benötigtes Material: Matte, körpergroßes Handtuch

Kurs 1: 10 x montags 17:15 Uhr – 18:15 Uhr, ab 11.01.2021
Trainerin: Regina Maser
Kurs 2: 10x donnerstags 09:45 Uhr – 10:45 Uhr, ab 14.01.2021
Trainerin: Sandra Eisenhardt
Kosten: je 50,00 Euro für GSV Mitglieder/ je 80,00 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.

Benötigtes Material: Matte, körpergroßes Handtuch

Kurs 1: 10x montags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr, ab 11.01.2021
Trainerin: Regina Maser
Hinweis: **Nur für Männer!**
Kurs 2: 10x freitags 09:00 Uhr – 10:00 Uhr, ab 15.01.2021
Trainerin: Regina Maser
Kosten: je 50,00 Euro für GSV Mitglieder/ 80,00 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.

Benötigtes Material: Matte, körpergroßes Handtuch

Kurs 1: 10x montags 20:35 Uhr – 21:35 Uhr, ab 11.01.2021
Trainer: Tobias Reimann

Kurs 2: 10x donnerstags 19:00 Uhr – 20:00 Uhr, ab 14.01.2021
Trainerin: Regina Maser

Kosten: je 50,00 Euro für GSV Mitglieder/ 80,00 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.

Benötigtes Material: Matte, körpergroßes Handtuch

Kurs: 10x freitags 20:00 Uhr – 21:00 Uhr, ab 15.01.2021
Trainer: Tobias Reimann

Kosten: 50,00 Euro für GSV Mitglieder/ 80,00 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.

Benötigtes Material: Matte, körpergroßes Handtuch

Anfänger + Mittelstufe: 10x mittwochs 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 13.01.2021
Trainer: Tobias Reimann

Kosten: 50,00 Euro für GSV Mitglieder/ 80,00 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.

Benötigtes Material: Matte, körpergroßes Handtuch

Kurs 1: 10x montags 17:00 Uhr – 18:00 Uhr, ab 11.01.2021, **AUSGEBUCHT!**
Trainerin: Sandra Eisenhardt

Kurs 2: 10x montags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr, ab 11.01.2021
Trainerin: Sandra Eisenhardt

Kosten: je 50,00 Euro für GSV Mitglieder/ 80,00 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.

Benötigtes Material: Matte, Körpergroßes Handtuch, bequeme & warme Sportkleidung, Wollsocken, 2. Handtuch oder Decke.

Kurs 1: 10x montags 19:45 – 21:15 Uhr, ab 11.01.2021
Trainer: Philipp Guhlmann

Kurs 2: 10x mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr, ab 13.01.2021
Trainerin: Birgit Pia Ruthardt

Kosten: je 75,00 Euro für GSV Mitglieder/ 120,00 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 1: 10x dienstags 17:00 Uhr – 18:00 Uhr, ab 12.01.2021
Trainer: Tobias Reimann

Kurs 2: 10x freitags 17:10 Uhr – 18:10 Uhr, ab 15.01.2021
Trainer: Tobias Reimann

Kosten: je 50,00 Euro für GSV Mitglieder/ 80,00 Euro für Nichtmitglieder