

Neu im Kursprogramm:

Aerobic + Step + BBP-Mix (Anfänger)

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 und zur Musik. Außerdem trainieren Sie neben Bauch, Beinen und Po mit vielseitigen Übungen zusätzlich Ihre Koordination und den Rücken. Bei diesem abwechslungsreichen Training werden Sie sicherlich ins Schwitzen kommen und sich danach einfach wohlfühlen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, bequeme Sportkleidung, saubere Sportschuhe

5 x mittwochs 08:30 – 09:30 Uhr, ab 04.03.2020

Trainerin: Michaela Röhn

Ort: GSV aktiv-o (Kursraum 2)

Kosten: 22,00 Euro GSV Mitglieder / 35,00 Euro Nichtmitglieder

Faszientraining

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.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, bequeme Sportkleidung, Socken

Kurs 1: 5 x montags 16:10 Uhr – 17:10 Uhr, ab 02.03.2020,

Kurs 2: 5 x freitags 08:45 Uhr – 09:45 Uhr, ab 06.03.2020

Trainerin: Judith Waibel

Ort: GSV aktiv-o (Kurs 1: Kursraum 1, Kurs 2: Kursraum 2)

Kosten: 22,50 Euro für GSV Mitglieder / 35,00 Euro für Nichtmitglieder

Fitness mit Baby (bis 12 Monate)

In diesem Kurs trainieren Sie – nach abgeschlossener Rückbildung – gemeinsam mit Ihrem Baby (bis max. 12 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.

Bitte mitbringen: Handtuch, ggf. Decke für Ihr Kind, 1-2 Spielsachen für Ihr Kind

Kurs 1: 5 x montags 09:00 Uhr – 10:00 Uhr, ab 02.03.2020,

Kurs 2: 5 x donnerstags 11:35 Uhr – 12:35 Uhr, ab 05.03.2020

Trainerin: Michaela Röhn

Ort: Kurs 1: kath. Gemeindehaus Maichingen

Kurs 2: GSV aktiv-o (Kursraum 2)

Kosten: 30,00 Euro für GSV Mitglieder / 40,00 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 gesteigertes Wohlbefinden zu erlangen, auch für Neu- & Wiedereinsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, bequeme Sportkleidung, saubere Sportschuhe

5 x montags 10:00 – 11:00 Uhr, ab 02.03.2020

Trainerin: Stefanie Bayer

Ort: GSV aktiv-o (Kursraum 1)

Kosten: 22,00 Euro GSV Mitglieder / 35,00 Euro Nichtmitglieder

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 wird auch Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer trainiert, sowie das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, bequeme Sportkleidung, saubere Sportschuhe

5x samstags 09:00 Uhr – 10:00 Uhr, ab 22.02.2020,

Trainer: Tobias Reimann

Ort: GSV aktiv-o (Kursraum 2)

Kosten: je 22,00 Euro für GSV Mitglieder / je 35,00 Euro für Nichtmitglieder

Qigong

Der Atem ist ein wichtiger Taktgeber: Er sorgt nicht nur für die richtige Sauerstoffzufuhr, sondern verbessert auch die Durchblutung der Organe und aktiviert den Stoffwechsel.

Ebenso profitiert das psychische Wohlbefinden von einem ruhigen und tiefen Atemrhythmus – er wirkt stressreduzierend und hilft bei Schlafproblemen.

Durch Qigong-Übungen werden die Lungen gestärkt, die Atmung vertieft und der Geist beruhigt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich; eine durchschnittliche Mobilität wird vorausgesetzt. Auf individuelle Leistungsbeschränkungen geht die Trainerin ein.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, bequeme Sportkleidung, saubere Sportschuhe

5 x freitags 10:35 – 11:35 Uhr, ab 06.03.2020

Trainerin: Michaela Röhn

Ort: GSV aktiv-o (Kursraum 2)

Kosten: 22,00 Euro für GSV Mitglieder / 35,00 Euro für Nichtmitglieder

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.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, bequeme Sportkleidung, saubere Sportschuhe

Kurs1: 5x freitags 19:05 Uhr – 20:05 Uhr, ab 21.02.2020,

Kurs 2: 5x samstags 11:05 Uhr – 12:05 Uhr, ab 22.02.2020

Trainer: Tobias Reimann

Ort: GSV aktiv-o (Kurs 1: Kursraum 1, Kurs 2: Kursraum 2)

Kosten: je 22,00 Euro für GSV Mitglieder / je 35,00 Euro für Nichtmitglieder

Weitere Infos und Anmeldung

Geschäftsstelle GSV Maichingen e.V.,
Sindelfinger Str. 44, 71069 Sindelfingen

Telefon: 07031-381040

Fax: 07031-382235

E-mail: info@gsv-maichingen.de

www.gsv-maichingen.de