

## **Fit durch den Sommer - das neue GSV-Kursangebot für das 2. Trimester 2020 unter besonderen Hygieneauflagen startet**

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

Es gibt einige Auflagen vom Land Baden-Württemberg, 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)

Wir starten mit unserem Kursprogramm in den Kursräumen im GSV Aktiv-o, in der Turn- und Festhalle und einige Kurse haben wir ins Allmendstadion nach draußen „verlegt“, um diese Kurse unter den aktuell besonderen Bedingungen anbieten zu können.

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 ausschließlich per E-Mail an [info@gsv-maichingen.de](mailto: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 31.08.2020 eingezogen.

### **Fragen?**

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

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

### **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.

Bitte mitbringen: Getränk

Kurs 1: 8x montags 09:00 Uhr – 10:00 Uhr, ab 22.06.2020, Trainerin: Regina Maser  
Kurs 2: 8x freitags 18:00 Uhr – 19:00 Uhr, ab 19.06.2020, Trainer: Tobias Reimann  
Kurs 3: 8x samstags 09:45 Uhr – 10:45 Uhr, ab 20.06.2020, Trainer: Tobias Reimann

Ort: Allmendstadion Maichingen

Kosten: 8 Termine: je 48,00 Euro für GSV Mitglieder/ 72,00 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: 8x donnerstags 19:30 Uhr – 20:30 Uhr, ab 18.06.2020,  
Trainerin: Stefanie Bayer  
Kurs 2: 8x freitags 19:05 Uhr – 20:05 Uhr, ab 19.06.2020, Trainer: Tobias Reimann  
Kurs 3: 8x samstags 11:00 Uhr – 12:00 Uhr, ab 20.06.2020, Trainer: Tobias Reimann

Ort: Allmendstadion Maichingen  
Kosten: 8 Termine: je 48,00 Euro für GSV Mitglieder/ 72,00 Euro für Nichtmitglieder

### **bodyART®**

Ein von Robert Steinbacher entwickeltes intensives, ganzheitliches und funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining. Es kombiniert in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz, Kreislauf und Atmung. Es basiert auf den Prinzipien von Yin und Yang und den fünf Elementen der traditionellen chinesischen Medizin. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Der Körper fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital!

Im bodyART® Training werden aktive und passive Bewegungen sowie Elemente der Spannung und Entspannung dynamisch miteinander verknüpft. Erleben Sie ein ganz neues aufregendes, energetisierendes und herausforderndes Barfußtraining.

Bitte mitbringen: Matte, körpergroßes Handtuch, warmes Shirt für die Entspannung, evtl. Getränk

Kurs: 5 x donnerstags 17:30 – 18:30 Uhr, ab 25.06.2020, Trainerin: Elke Braun  
Ort: GSV aktiv-o  
Kosten: 5 Termine: je 30,00 Euro für GSV Mitglieder/ 45,00 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.

Bitte mitbringen: Matte, körpergroßes Handtuch, Getränk

Kurs 1: 10x montags 18:50 Uhr - 19:50 Uhr, ab 22.06.2020, Trainer: Tobias Reimann  
Kurs 2: 10x montags 20:10 Uhr - 21:10 Uhr, ab 22.06.2020, Trainer: Tobias Reimann  
Ort: GSV aktiv-o  
Kosten: 10 Termine: je 60,00 Euro für GSV Mitglieder/ 90,00 Euro für Nichtmitglieder

Kurs 3: 10x dienstags 19:45 Uhr – 21:15 Uhr, ab 23.06.2020,  
Trainerin: Andrea Jaschinski  
Ort: GSV aktiv-o  
Kosten: 10 Termine: je 90,00 Euro für GSV Mitglieder/ 135,00 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 1: 8x mittwochs 18:00 bis 19:00 Uhr, ab 24.06.2020, Trainerin: Nora Brodmann  
Kurs 2: 8x mittwochs 19:20 bis 20:20 Uhr, ab 24.06.2020, Trainerin: Nora Brodmann

Ort: GSV aktiv-o

Kosten: 8 Termine: je 48,00 Euro für GSV Mitglieder/ 72,00 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: 8x montags 17:00 Uhr – 18:00 Uhr, ab 22.06.2020,  
Trainerin: Regina Maser  
Kurs 2: 8x donnerstags 09:50 Uhr – 10:50 Uhr, ab 18.06.2020,  
Trainerin: Stefanie Bayer

Ort: GSV aktiv-o

Kosten: 8 Termine: je 48,00 Euro für GSV Mitglieder/ 72,00 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: das Ganzkörpertraining (Männer) 8x montags 18:20 Uhr – 19:20 Uhr,  
ab 22.06.2020, Trainerin: Regina Maser  
Kurs 2: 8x freitags 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 19.06.2020, Trainerin: Stefanie Bayer  
Kurs 3: 8x freitags 09:50 Uhr – 10:50 Uhr, ab 19.06.2020, Trainerin: Stefanie Bayer

Ort: GSV aktiv-o

Kosten: 8 Termine: je 48,00 Euro für GSV Mitglieder/ 72,00 Euro für Nichtmitglieder

**Fit für Hüfte, Knie und Füße**

Gelenkschonende Übungen tragen zur Stabilisierung der Gelenke bei. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit und ohne Beschwerden. Wir trainieren mit gezielten Übungen die hüftumgebende bzw. kniestabilisierende Muskulatur.

Außerdem kommen Koordination und Gleichgewicht nicht zu kurz. Ziel ist es, Freude an der Bewegung (wieder-) zu gewinnen.

Bitte mitbringen: Matte, körpergroßes Handtuch, evtl. Getränk

Kurs 1: 8x donnerstags 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 18.06.2020,  
Trainerin: Stefanie Bayer

Ort: GSV aktiv-o

Kosten: 8 Termine: je 48,00 Euro für GSV Mitglieder/ 72,00 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, warme Sportkleidung, Wollsocken, evtl. Getränk

Mittelstufe: 5x mittwochs 09:45 Uhr – 10:45 Uhr, ab 24.06.2020

Fortgeschrittene: 5x mittwochs 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 24.06.2020

Trainerin: Elke Braun

Ort: GSV aktiv-o

Kosten: 5 Termine: je 30,00 Euro für GSV Mitglieder/ 45,00 Euro für Nichtmitglieder

**Qigong**

Qigong ist ein Achtsamkeitstraining aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, das eine starke, kraftvolle Verbindung zum eigenen Körper aufbaut. Seit Jahrtausenden kennt man in China zahlreiche Übungen zur Stärkung der Lebenskraft und Gesunderhaltung von Körper, Seele und Geist. Die Ausführung der Übungen schont Wirbelsäule und Gelenke und richtet den Körper sanft von innen auf. Schultergelenke werden entlastet und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Der Geist wird ruhig und klar und Gelassenheit breitet sich aus.

Das Training ist für alle Altersgruppen und Konditionstypen geeignet und schnell erlernbar.

Der Körper bewegt sich, solange die Seele ausruht.

Der Energiefluss wird angeregt und der gesamte Körper in Balance gebracht.

Bitte mitbringen: Matte, körpergroßes Handtuch

Kurs: 10x dienstags 19:00 Uhr – 20:00 Uhr, ab 23.06.2020,  
Trainerin: Martina Seidl-Basile

Ort: GSV aktiv-o

Kosten: 10 Termine: je 60,00 Euro für GSV Mitglieder/ 90,00 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, Wollsocken, Handtuch, Decke.

Kurs 1: 8x montags 19:45 – 21:15 Uhr, ab 22.06.2020, Trainer: Philipp Guhlmann  
Kurs 2: 10x mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr, ab 24.06.2020, Trainerin: Birgit Pia Ruthardt  
Kurs 3: 10x mittwochs 19:50 – 21:20 Uhr, ab 24.06.2020, Trainerin: Birgit Pia Ruthardt

Ort: GSV aktiv-o

Kosten: 8 Termine: je 72,00 Euro für GSV Mitglieder/ 108,00 Euro für Nichtmitglieder  
10 Termine: je 90,00 Euro für GSV Mitglieder/ 135,00 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: 10x dienstags 09:30 Uhr – 11:00 Uhr, ab 23.06.2020,  
Trainerin: Marlies Hornikel  
Kurs 2: 10x donnerstags 09:30 Uhr – 11:00 Uhr, ab 25.06.2020,  
Trainerin: Marlies Hornikel

Ort: GSV aktiv-o

Kosten: 10 Termine: je 90,00 Euro für GSV Mitglieder/ 135,00 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: 6x montags 16:00 Uhr – 17:00 Uhr, ab 22.06.2020,  
Trainerin: Sandra Eisenhardt  
Kurs 2: 6x montags 17:15 Uhr – 18:15 Uhr, ab 22.06.2020,  
Trainerin: Sandra Eisenhardt

Ort: Turn- und Festhalle Maichingen

Kosten: 6 Termine: je 36,00 Euro für GSV Mitglieder/ 54,00 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.

Bitte mitbringen: etwa körpergroßes Handtuch

Kurs: 8 x montags 10:15 Uhr – 11:15 Uhr, ab 22.06.2020, Trainerin: Regina Maser

Ort: Allmendstadion

Kosten: 8 Termine: je 48,00 Euro für GSV Mitglieder/ 72,00 Euro für Nichtmitglieder