

Aktiv in den Herbst - das neue GSV-Kursangebot für das 3. Trimester 2021 unter besonderen Hygieneauflagen startet nach den Sommerferien

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

Gemäß aktueller Corona Verordnung BW ist Voraussetzung für die Teilnahme am Kursprogramm der Nachweis eines der drei „Gs“:

- 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)

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 per E-Mail an 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 20.12.2021 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

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

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 13.09.2021, 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 19:35 bis 20:35 Uhr, ab 15.09.2021, Trainerin: Nora Brodmann
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 13.09.2021,
Trainer: Tobias Reimann
Ort: Joh.-Widmann-Halle

Kurs 2: 12x donnerstags 19:45 Uhr – 20:45 Uhr, ab 23.09.2021,
Trainerin: Stefanie Bayer
Ort: Gymnastikraum Grundschule Sommerhofen
Kosten: je 60,00 Euro für GSV Mitglieder/ 96,00 Euro für Nichtmitglieder

STRONG Nation™

STRONG Nation™ kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- 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: 12x freitags 20:00 Uhr – 21:00 Uhr, ab 17.09.2021, Trainer: Tobias Reimann
Ort: Grundschule Sommerhofen kleine Halle
Kosten: 60,00 Euro für GSV Mitglieder/ 96,00 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: 12x freitags 17:10 Uhr – 18:10 Uhr, ab 17.09.2021,
Trainer: Tobias Reimann
Ort: Turn- und Festhalle Maichingen
Kosten: 60,00 Euro für GSV Mitglieder/ 96,00 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 23.09.2021, 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, auch für Neu- und Wiedereinsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, körpergroßes Handtuch, Getränk

Kurs 1: 12x freitags 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 17.09.2021, Trainerin: Stefanie Bayer

Kurs 2: 12x freitags 09:45 Uhr – 10:45 Uhr, ab 17.09.2021, 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 23.09.2021,
Trainerin: Sandra Eisenhardt

Ort: Turn- und Festhalle Maichingen

Kosten: 60,00 Euro für GSV Mitglieder/ 96,00 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: 12x donnerstags 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 23.09.2021,
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 22.09.2021, **NEU**
Trainer: Christian Saur
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 14.09.2021,
Trainerin: Marlies Hornikel
Kurs 2: 12x donnerstags 09:30 Uhr – 11:00 Uhr, ab 16.09.2021,
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 15.09.2021
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: 12 x montags 19:45 – 21:15 Uhr, ab 20.09.2021, Trainer: Philipp Guhlmann
Ort: kath. Gemeindehaus Maichingen

Kurs 2: 12x mittwochs 18:00 – 19:25 Uhr, ab 15.09.2021, Trainerin: Birgit Pia Ruthardt
Ort: Gymnastikraum Gym. Pfarrwiesen

Kurs 3: 12x mittwochs 19:35 – 21:00 Uhr, ab 15.09.2021, 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 20.09.2021,

Kurs 2: 12x montags 17:15 Uhr – 18:15 Uhr, ab 20.09.2021,
Trainerin: Sandra Eisenhardt

Ort: Turn- und Festhalle Maichingen

Kosten: je 60,00 Euro für GSV Mitglieder/ 96,00 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: 12 x montags 09:00 Uhr – 10:00 Uhr,
ab 13.09.2021, Trainerin: Regina Maser

Kurs 3: 12 x montags 11:30 Uhr – 12:30 Uhr,
ab 13.09.2021, Trainerin: Regina Maser

Ort: kath. Gemeindehaus, Hermann-Kurz-Str. 2, Maichingen

Kosten: 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: 12x dienstags 19:20 Uhr – 20:05 Uhr, ab 14.09.2021,
Trainerin: Milica Stosik
Ort: Gartenhallenbad Maichingen
Kosten: 60,00 Euro für GSV Mitglieder/ 87,00 Euro für Nichtmitglieder
Jeweils zzgl. Eintritt Gartenhallenbad

**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
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

Neue Gruppe Rehasport (Schwerpunkt Rücken) ab Oktober 2021:

- jetzt vormerken lassen und Platz sichern-

Do 11.00-11.45 Uhr	Trainerin: Sandra Eisenhardt	Turn- und Festhalle Maichingen
--------------------	------------------------------	--------------------------------

**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.