

Neu im Kursprogramm:

AROHA®

AROHA® ist ein Mix aus kontrolliert ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen und Elementen aus der Kampfkunst, die mit einem einfachen Grundschrift verbunden werden. Ein neuer Gesundheitskurs mit dem Sie die Ausdauer des Herz-Kreislaufsystems, den ganzen Körper und den Geist trainieren und der Seele ein Wohlbefinden bereiten.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme (Sport-)Kleidung, (Stopper-) Socken

6 x mittwochs 08:30 – 09:30 Uhr, ab 06.11.2019

Trainerin: Michaela Röhn

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2

Kosten: 24,00 Euro GSV Mitglieder / 42,00 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, bequeme (Sport-)Kleidung, (Stopper-) Socken

5 x freitags 09:50 Uhr – 10:50 Uhr, ab 08.11.2019

Trainerin: Judith Waibel

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2

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

Fitness mit Kleinkind (ab 10 Monate bis 18 Monate)

In diesem Kurs trainieren Sie – nach abgeschlossener Rückbildung – gemeinsam mit Ihrem Kleinkind (bis max. 18 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

8 x donnerstags 10:35 Uhr – 11:35 Uhr, ab 24.10.2019

Trainerin: Michaela Röhn

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2

Kosten: 48,00 Euro für GSV Mitglieder / 64,00 Euro für Nichtmitglieder

Fitness mit Baby (bis 12 Monate)

In diesem Kurs trainieren Sie – nach abgeschlossener Rückbildung – gemeinsam mit Ihrem Kleinkind (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

8 x donnerstags 11:35 Uhr – 12:35 Uhr, ab 24.10.2019

Trainerin: Michaela Röhn

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2

Kosten: 48,00 Euro für GSV Mitglieder / 64,00 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: 6x freitags 19:05 Uhr – 20:05 Uhr, ab 08.11.2019

Trainer: Tobias Reimann

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2

Kosten: 24,00 Euro für GSV Mitglieder / 39,00 Euro für Nichtmitglieder

Langhantel-Fitness

Bei diesem effektiven Ganzkörperkrafttraining wird mit Langhanteln trainiert. In der Gruppe wird hier die Muskelkraft verbessert und die Figur gezielt geformt und gestrafft. Das Erlernen und Optimieren der Technik steht im Vordergrund.

Dies ist der perfekte Power-Kurs für ALLE - Frauen und Männer.

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

8 x dienstags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr, ab 15.10.2019

Trainer: Peter Wochele

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2

Kosten: 30,00 Euro für GSV Mitglieder / 48,00 Euro für Nichtmitglieder

Yoga für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich speziell an Yoga Anfänger

Bitte mitbringen: bequeme, warme Sportkleidung, Wollsocken, Handtuch, Decke.

6 x freitags 10:35 – 11:35 Uhr, ab 08.11.2019

Trainerin: Michaela Röhn

Ort: GSV aktiv-o, Kursraum 2

Kosten: 24,00 Euro für GSV Mitglieder / 39,00 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