

Aktiv in den Herbst - die neuen GSV-Kursangebote für das 3. Trimester 2023, ergänzend zum Kursflyer 3. Trimester

Freuen Sie sich auf neue und attraktive Kurs- und Gesundheitssport Angebote.

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-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 15.12.2023** eingezogen.

Fragen?

Wenden Sie sich bitte direkt an die GSV Geschäftsstelle im Bürgerhaus Maichingen, Tel.: 07031/381040, 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

NEU Functional-Fitness

Functional-Fitness ist ein intensives Ganzkörpertraining, mit Übungen bzw. Bewegungsformen, die alltagsnah sind und natürliche Bewegungsabläufe beinhalten. In 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 2: 14x Donnerstag 19:30 Uhr – 20:30 Uhr, ab 14.09.2023
Trainer: Ingo Gimber
Ort: Gymnastikraum Grundschule Sommerhofen
Kosten: 72,00 Euro für GSV Mitglieder / 115,00 Euro für Nichtmitglieder

NEU Fitness-Mix

Bei diesem 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, evtl. Getränk

Kurs 1: das Ganzkörpertraining (Männer) 14x Donnerstag 18:30 Uhr – 19:30 Uhr,
ab 14.09.2023, Trainer: Ingo Gimber

Ort: Gymnastikraum Grundschule Sommerhofen

Kosten: 72,00 Euro für GSV Mitglieder / 115,00 Euro für Nichtmitglieder

Kurs 2: 13x Freitag 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 15.09.2023

Trainer: Ihon Alexander Meneses

Kurs 3: 13x Freitag 09:30 Uhr – 10:30 Uhr, ab 15.09.2023

Trainer: Ihon Alexander Meneses

Ort: Turn- und Festhalle Maichingen

Kosten: 67,00 Euro für GSV Mitglieder / 107,00 Euro für Nichtmitglieder

NEU Pilates - ein Ganzkörpertraining der besonderen Art

Durch Zentrierung, Konzentration und präziser Ausführung von Übungen werden vor allem die tief liegenden, kleinen Muskelgruppen angesprochen, die für eine gesunde, aufrechte Körperhaltung sorgen. Die fließenden, präzisen Bewegungsabläufe sind ein anspruchsvolles und sehr effizientes Training. Die Wirbelsäulenmobilität wird dadurch positiv beeinflusst, Verspannungen gelöst und der Beckenboden gestärkt. Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die unseren ganzen Körper vernetzen. Ein gutes Pilates Training ist gleichzeitig auch ein Faszien-Training und beeinflusst die Feinabstimmung einer Bewegung nachhaltig. Atmung, Bewegungsfluss und Bewusstheit werden vereint. Der Kurs findet entsprechend den Übungen im Pilates fast ausschließlich auf dem Boden liegend statt. Es kommen auch Kleingeräte zum Einsatz.

Bitte mitbringen: Matte, körpergroßes Handtuch, bequeme Sportkleidung, (Woll-)Socken, evtl. Getränk

Anfänger + Mittelstufe

12x Montag 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 11.09.2023

Trainerin: Martina Seidl-Basile

Ort: Vereinshaus Maichingen

Kosten: 62,00 Euro für GSV Mitglieder / 99,00 Euro für Nichtmitglieder

Anfänger + Mittelstufe

13x Donnerstag 17:15 Uhr – 18:15 Uhr, ab 14.09.2023

Trainerin: Martina Seidl-Basile

Ort: Gymnastikraum Grundschule Sommerhofen

Kosten: 67,00 Euro für GSV Mitglieder / 107,00 Euro für Nichtmitglieder

NEU Power-Workout

Das Power-Workout Angebot richtet sich an Jugendliche und erwachsene Männer, welche sich so richtig auspowern und den Körper in Form bringen möchten. Mit dem eigenen Körper sowie zusätzlichen Trainingsgeräten werden die Teilnehmer mit gezielten Übungen für strength/endurance/fitness an ihrem Body arbeiten und dabei auch ein körperbetontes Bewusstsein weiterentwickeln. Let's Go!

StrongKids: 14-18 Jahre

Kurs: 13x Mittwoch 19:00 – 20.00 Uhr, ab 13.09.2023
Trainer: Ingo Gimber
Ort: Gymnastikraum Gymnasium Pfarrwiesen
Kosten: 67,00 Euro für GSV Mitglieder / 107,00 Euro für Nichtmitglieder

StrongMen: Erwachsene

Kurs: 13x Mittwoch 20:00 – 21.00 Uhr, ab 13.09.2023
Trainer: Ingo Gimber
Ort: Gymnastikraum Gymnasium Pfarrwiesen
Kosten: 67,00 Euro für GSV Mitglieder / 107,00 Euro für Nichtmitglieder

NEU Aqua-Dance-Fitness

Aqua-Dance-Fitness ist ein gelenkschonendes Full Body Workout mit neuer und altbekannter Musik. Verschiedene Stile fließen in die Aqua-Power-Choreografien ein.

Bitte mitbringen: Aquagürtel, Getränk

Kurs: 13x Dienstag 20:15 Uhr – 21:00 Uhr, ab 12.09.2023
Trainer: Ihon Alexander Meneses
Ort: Gartenhallenbad Maichingen
Kosten: 67,00 Euro für GSV Mitglieder/ 98,00 Euro für Nichtmitglieder
(zzgl. Eintritt Gartenhallenbad)