



GSV MAICHINGEN E.V.

**Jahresausgabe 2018**  
Beileger: aktuelles Kursangebot

## GSV AKTIV MAGAZIN

Alle Abteilungsangebote für Mitglieder plus das komplette GSV-Kurs-, Gesundheits-, Rehasport- und Fitnessprogramm für Mitglieder und Nichtmitglieder



Partner  
des GSV

Profi-Service  
hoch drei  
**KLAUSS**  
Getränkhandel  
Getränkemarkt  
Catering



# INHALT

Vorwort	Seite 4
Vorstand und Kontakt	Seite 5
Die Vereinsjugend	Seite 6
Versicherungsschutz	Seite 7
Auszug aus der Satzung	Seite 8
GSV Vereinsgaststätte	Seite 9

## Abteilungsangebote

Die Chöre	Seite 10
Theater	Seite 11
Fußball	Seite 12
Jugendfußball	Seite 13
Karate	Seite 14
Leichtathletik	Seite 15
Modern Jazz Dance	Seite 16
Schwimmen	Seite 18
Ski und Wandern	Seite 19
Tischtennis	Seite 20
Turnen und Breitensport	Seite 21
Volleyball	Seite 24
Sportartübergreifende Angebote für Kinder und Jugendliche	Seite 25

## GSV-Kurs-, Gesundheitssport- und Fitnessprogramm

GSV-Kurs-, Gesundheitssport- und Fitnessprogramm	Seite 26
Geprüfte Qualität	Seite 27
Geschäftsbedingungen	Seite 28
Trainingsorte Kurse	Seite 30
Rehasport im GSV	Seite 31

# INHALT

Aerobic + Step + BBP-Mix (Anfänger und Mittelstufe)	Seite 32
Step + Bodyforming (Fortgeschrittene)	Seite 32
Dance-Aerobic	Seite 32
Zumba® Fitness	Seite 32
Aroha®	Seite 33
Bodystyling	Seite 33
Bodyfit	Seite 33
Faszien-Training	Seite 33
Functional-Fitness	Seite 34
Langhantel-Fitness	Seite 34
Fitness-Mix	Seite 34
Fit und Gesund 50+	Seite 34
Fitness mit Baby	Seite 35
Flexibar® + Bauch- und Rückentraining	Seite 35
Fit für Hüfte, Knie und Füße	Seite 35
Wirbelsäulengymnastik	Seite 35
Körper – Haltung – Beckenboden	Seite 36
Pilates	Seite 36
Yoga	Seite 36
Fünf Esslinger / Standfest und stabil	Seite 36
Indoor Cycling	Seite 37
Nordic Walking	Seite 37
Aquajogging	Seite 37
Aqua-Zumba®	Seite 37
Den GSV unterstützen	Seite 38
Impressum und Bildnachweis	Seite 39

Als Beileger: das aktuelle Kursprogramm für das jeweilige Trimester

# VORWORT

## HERZLICH WILLKOMMEN BEIM GESANG- UND SPORTVEREIN MAICHINGEN!

---

Als größter Verein in Maichingen mit über 2.600 Mitgliedern unterbreitet Ihnen der GSV Maichingen vielseitige Möglichkeiten, um Ihre Freizeit attraktiv zu gestalten. 11 Abteilungen bieten Ihnen die Teilnahme an vielfältigen Sport- und Kulturangeboten. Qualifizierte Trainer und Übungsleiter stehen hierfür bereit und gewähren Ihnen ein Optimum an Betreuung.

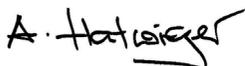
Die vorbildliche Jugendarbeit, die Integration von geflüchteten Menschen sowie leistungsorientierter Mannschaftssport und auch Angebote für die Zeit im Seniorenalter sind die wesentlichen Erfolgsfaktoren des GSV Maichingen. Die stetig wachsenden Mitgliederzahlen untermauern dies.

Das Angebot in den Abteilungen des GSV Maichingen wird durch ein umfangreiches Kurs-, Gesundheits-, Rehasport- und Fitnessprogramm abgerundet. Seit dem Jahr 2015 wird das Leistungsangebot kontinuierlich erweitert. Die Resonanz ist überwältigend.

Ich möchte auch Sie herzlich einladen, unsere Angebote zu testen. Schauen Sie doch einfach mal bei unseren Kursen und Trainingseinheiten vorbei. Wann und wo, finden Sie in unserer Broschüre.

Übrigens ist der GSV Maichingen auch bekannt für gesellige Abende und tolle Veranstaltungen. Bei uns finden Sie Freude und Freunde.

Gerne würden wir Sie als neues Mitglied in unserem GSV Maichingen begrüßen. Rufen Sie an, schreiben Sie uns eine E-Mail, besuchen Sie unsere Internetseite oder schauen Sie persönlich auf der GSV Geschäftsstelle vorbei. Unsere Kontaktdaten finden Sie in diesem Heft.



Alfred Hatwieger  
Vorsitzender des GSV Maichingen e.V.

## DER VORSTAND DES GSV MAICHINGEN

---

Vorsitzender	Alfred Hatwieger
Stellvertr. Vorsitzende	Werner Weber, Werner Klauß
Vorstand Finanzen	Albrecht Reusch
Vorstand Kommunikation	Jörg Hiller
Vorständin Chorgesang	Wiebke Eberle
Vorstand Sport	Jan Pogadl
Vorstand Liegenschaften	Klaus Sporer
Vorstand Wirtschaft	Werner Klauß
Vorstand Dienstleistung	Werner Weber
Vorständin Veranstaltungen	Silke Exner
Vorstand Zielgruppen	Alfred Hatwieger
Vorstand Organisation und Verwaltung	Alfred Hatwieger

## GSV GESCHÄFTSSTELLE UND JUGENDREFERAT

---

Im Bürgerhaus Maichingen

Sindelfinger Str. 44, 71069 Sindelfingen

Tel.: 07031 38 10 40, Fax: 07031 38 22 35

[www.gsv-maichingen.de](http://www.gsv-maichingen.de), E-mail: [info@gsv-maichingen.de](mailto:info@gsv-maichingen.de)

Sprechzeiten:	Dienstag	10:00 – 13:00 Uhr
	Donnerstag	15:00 – 19:00 Uhr

Geschäftsführerin Birgit Hartmann: E-Mail: [birgit.hartmann@gsv-maichingen.de](mailto:birgit.hartmann@gsv-maichingen.de)

### Sportmanagement

Sandra Eisenhardt: E-Mail: [sandra.eisenhardt@gsv-maichingen.de](mailto:sandra.eisenhardt@gsv-maichingen.de)

### Jugendreferat

Regina Maser: E-Mail: [regina.maser@gsv-maichingen.de](mailto:regina.maser@gsv-maichingen.de)



## DIE VEREINSJUGEND

Der GSV Jugendausschuss vertritt die Interessen der Kinder und Jugendlichen im Verein und besteht momentan aus 21 Jugendlichen und jungen Erwachsenen aus den verschiedenen Abteilungen.

Bei regelmäßigen Treffen tauschen wir uns über neue Wege in der Vereinsjugendarbeit, mögliche Aktivitäten der Abteilungsjugenden, die Beteiligung an Projekten und Angeboten für Sindelfinger Kinder und Jugendliche etc. aus.

Daneben kommen natürlich Spaß und Action nicht zu kurz.

Wer Interesse hat, sich an der Jugendarbeit zu beteiligen, kann sich gerne an das Jugendreferat wenden.

Bei der Jugendreferentin Regina Maser erhaltet ihr weitere Informationen unter Tel.: 07031 38 10 40.

Anzeige

Inh. Amrei Frenz e.K.  
Laurentiusstrasse 24  
71069 Sindelfingen  
Tel: **07031-382365**

[www.apotheke-maichingen.de](http://www.apotheke-maichingen.de)

### Öffnungszeiten

Mo - Fr 08.00 - 12.30 Uhr  
14.30 - 18.30 Uhr  
Sa 08.30 - 12.30 Uhr



**LAURENTIUS**

Apotheke Maichingen  
seit 1961



## **VERSICHERUNGSSCHUTZ FÜR MITGLIEDER UND KURSTEILNEHMER\*INNEN**

---

Die Mitglieder, die im GSV Sport treiben sowie Kursteilnehmer\*innen sind über den Württembergischen Landessportbund (WLSB) gegen Sportunfälle versichert. Auch die Mitglieder der Chöre und der Theaterabteilung sind über eine entsprechende Versicherung bei den jeweiligen Dachverbänden abgesichert.

Der Versicherungsschutz beinhaltet auch den Weg von und zu sportlichen Veranstaltungen bzw. Training.

Wichtig bei einem Unfall (auch bei kleineren) ist die sofortige Meldung an die Geschäftsstelle bzw. die Abteilungsleitung.

Die ärztliche Behandlung erfolgt zuerst ganz normal über die eigene Krankenversicherung, da die Sportversicherung keine private Unfallversicherung darstellt, sondern als Zusatzversicherung zu verstehen ist.

Des Weiteren haben wir eine Zusatzhaftpflichtversicherung für den Einsatz von privaten Pkw abgeschlossen. Auch hier ist im Schadensfall eine umgehende Meldung an die Geschäftsstelle erforderlich.

Die ausführlichen Versicherungsbedingungen können gerne bei der Geschäftsstelle eingesehen werden.



## AUSZUG AUS DER GSV-SATZUNG

---

- § 2.2 Der Verein dient der Pflege und Förderung des Chorgesangs, des Theaterspiels so wie der sportlichen Betätigung jeglicher Art. (...)Besonderes Gewicht legt der Verein auf Kinder- und Jugendförderung und ein kameradschaftliches Vereinsleben.
- § 4.1 Die Mitgliedschaft wird durch die Abgabe einer Beitrittserklärung schriftlich beantragt. Die Beitrittserklärung wird mit der schriftlichen Bestätigung durch den Verein rechtsgültig.
- § 4.2 Mitglied des Vereines kann jede natürliche Person werden.
- § 4.3 Die unter 14 Jahre alten Mitglieder des Vereines sind Kinder. Mitglieder des Vereines im Alter von 14 bis zum vollendeten 18. Lebensjahr sind Jugendliche. Kinder und Jugendliche werden von den Erziehungsberechtigten vertreten.
- § 4.4 Die Mitgliedsdauer beträgt mindestens ein Jahr.
- § 5.1 Die Mitgliedschaft erlischt:  
durch freiwilligen Austritt, der durch schriftliche Erklärung der Geschäftsstelle zu gestellt werden muss. Die Kündigungsfrist beträgt einen Monat zum Jahresende, sofern eine Mindestmitgliedschaftsdauer von einem Jahr erfüllt ist. Ausnahmen kann der Vorstand zulassen. Die Mitgliedsrechte und die Beitragspflicht enden mit Ablauf des Austrittsjahres.
- § 6.1 Die Mitglieder des Vereins sind beitragspflichtig. Die Mitgliedsbeiträge, eventuelle Sonderbeiträge und Umlagen sowie Aufnahmegebühren werden jeweils von der Mitgliederversammlung festgesetzt. Das Nähere regelt die Beitragsordnung.
- § 6.2 Neben den Mitgliedsbeiträgen kann eine bestimmte Anzahl von jährlich abzu- leisten den Arbeitsstunden festgelegt werden.
- § 6.3 Die Abteilungen sind berechtigt, eigene Beiträge oder Umlagen zu erheben, die zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag bezahlt werden müssen.
- § 7.1 Jedes Mitglied, welches das 16. Lebensjahr vollendet hat, ist stimmberechtigt. Es ist auch wählbar für Vereins- und Abteilungsämter. Vorstandsmitglieder, Ab- teilungsleiter und der Vorstand Finanzen müssen jedoch volljährig sein. Das Stimm- recht kann nur persönlich ausgeübt werden; eine Übertragung ist ausgeschlossen.
- § 7.3 Alle Mitglieder haben das Recht, an den Veranstaltungen des Vereins teilzunehmen und die Einrichtungen des Vereins im Rahmen des bestehenden Angebots zu benutzen.
- § 7.4 Für die Mitglieder sind die Satzung sowie die Ordnungen und Beschlüsse des Vereins und der Abteilungen verbindlich.
- § 7.5 Alle Mitglieder haben die Pflicht, die Vereinsinteressen zu fördern, die Ziele des Vereins zu unterstützen und alles zu unterlassen, was dem Ansehen und dem Zweck des Vereins entgegensteht. Das Vereinseigentum ist pfleglich zu behandeln.



## UND NACH DEM SPORT.... IN DIE GSV VEREINSGASTSTÄTTE...

---

... oder auch zu jeder anderen Gelegenheit. Die Pächterfamilie Martincic freut sich über Ihren Besuch und verwöhnt Sie mit leckerer schwäbischer Küche à la carte und einem abwechslungsreichen Mittagstisch.

Die GSV Vereinsgaststätte ist der ideale Ort für Ihre Veranstaltungen. Egal ob Geburtstag, Hochzeit, Jubiläum, Firmenevent oder Trauerfeier. Die hellen, freundlichen Räume bieten Platz für 30 bis 200 Personen (Tonanlage, Beamer und Leinwand sind vorhanden). Küchenchef Stanko Martincic und sein Team zaubern Ihnen für jeden Anlass und für jeden Geschmack das passende Menü.

GSV Vereinsgaststätte  
Allmendweg 24  
71069 Sindelfingen-Maichingen  
Tel: 07031 382371 / E-Mail: [info@gsv-vereinsgaststaette.de](mailto:info@gsv-vereinsgaststaette.de)  
[www.gsv-vereinsgaststaette.de](http://www.gsv-vereinsgaststaette.de)





## DIE CHÖRE

Die Sparte Chorgesang ist eine der zwei Säulen des GSV. Musik ist die Sprache der Seele und schafft durch den Chorgesang eine wunderbare Verbindung zu Geist und Körper. Singen „wäscht den Staub von der Seele“ und ist erlernbar – probieren Sie es aus!

Chor-Art	Probe	Dirigent	Proberaum
Frauenchor	Mo, 20:00	Albrecht Volz	Musikpavillon Bürgerhaus
Männerchor	Mo, 18:30	Albrecht Volz	Musikpavillon Bürgerhaus
Kinder- und Jugendchor			
(ab 4-8 Jahre)	Fr, 16:15	Ulrike Dehnen	Musikpavillon Bürgerhaus
(ab 9 Jahren)	Fr, 10:00	Ulrike Dehnen	Musikpavillon Bürgerhaus
Living Voices	Mi, 20:00	Stefanie Hoppe	Musikpavillon Bürgerhaus

### Ansprechpartner\*innen

Erste Vorsitzende	Wiebke Eberle Tel.: 07031 38 33 26 wiebke.eberle@web.de
Zweiter Vorsitzender	Norbert Heckner Tel.: 07031 38 55 28 nheckner@gmx.de
Kinderchor	Margit Funke Tel.: 07031 38 85 14

### Abteilungsbeitrag (jährlich)

Erwachsene	70,00 Euro
Jugendliche/ Studenten	50,00 Euro
Kinder bei einem Kind pro Familie	30,00 Euro
Kinder bei zwei und mehr Kindern pro Familie	35,00 Euro



## THEATER

---

Lust auf Theater? Die Theaterabteilung bietet Angebote für Jung und Alt und sucht vor allem Theaterbegeisterte, die neuen Schwung und Ideen in die Abteilung bringen. Hinter oder vor den Kulissen, ganz egal!

### **Ansprechpartner**

Stv. Abteilungsleiter

Jörg Hiller

Tel.: 0172 76 999 46

hiller.joerg@gmx.de

### **Abteilungsbeitrag (jährlich)**

Kein Abteilungsbeitrag.

Die Mitgliedschaft im Hauptverein reicht aus.



## FUSSBALL

„Das Runde muss ins Eckige!“ Damit das gelingt, sind in der Fußballabteilung viele Ehrenamtliche aktiv. Auf und neben dem Platz.

Mannschaft	Trainingszeit	Trainingsort
Herren 1	Di, Mi und Fr 19:00 – 21:00	Allmendstadion
Herren 2	Di und Fr 19:00 – 21:00	Allmendstadion
Herren 3	Mi und Fr 19:00 – 21:00	Sportplatz a. d. Weilderstädter Str.
Senioren	Mi Apr. – Okt. 19:30 – 21:00 Nov. – März 19:30 – 21:30	Allmendstadion  Sporthalle Gymnasium Unterrieden

### Ansprechpartner\*innen

Abteilungsleiter	Gerd Klauß Tel.: 07031 38 23 51
Stv. Abteilungsleiter	Jochen Kienle Tel.: 07031 41 41 72
Spartenleiter Senioren	Andreas Schrempf Tel.: 07031 38 68 62
Geschäftsführerin	Annemarie Meimerstorf Tel.: 07031 38 51 21
Allgemeine Infos	Internet: <a href="http://www.gsvfussball.de">www.gsvfussball.de</a> E-Mail: <a href="mailto:info@gsvfussball.de">info@gsvfussball.de</a>

### Abteilungsbeitrag (jährlich)

Aktive und Senioren: 42,00 Euro



## JUGENDFUSSBALL

---

Rund 300 Kinder und Jugendliche im Alter von 5-18 Jahren jagen beim GSV Maichingen dem runden Leder hinterher. Mit 26 Mannschaften nehmen wir am regelmäßigen Spielbetrieb teil. Wir legen Wert auf eine zeitgemäße und moderne Ausbildung der jungen Fußballspieler. Bei uns finden regelmäßig auch außersportliche Aktivitäten statt. Ausflüge, Rafting, eine Radtour, Grillfeste und vieles mehr. Die Jugendfußballabteilung des GSV Maichingen zählt zu den größten Jugendabteilungen im Bereich BB/CW und wird regelmäßig für ihre gute Jugendarbeit ausgezeichnet

### Unser Angebot

Die Trainingszeiten der einzelnen Mannschaften erfahren Sie beim Jugendleiter oder im Internet unter [www.gsvfussball.de](http://www.gsvfussball.de). Ein Probetraining in unseren Mannschaften ist jederzeit möglich – schauen Sie einfach mal vorbei.

### Ansprechpartner

Jugendleiter	Wolfgang Klemm Tel.: 07031 38 38 14
Jugendleitung	Roland Stolz Tel.: 07031 38 38 95 Walter Frommer Tel.: 07031 38 69 97
Allgemeine Infos	Internernet: <a href="http://www.gsvfussball.de">www.gsvfussball.de</a> E-Mail: <a href="mailto:info@gsvfussball.de">info@gsvfussball.de</a>

### Abteilungsbeitrag (jährlich)

Kinder und Jugendliche:	42,00 Euro
-------------------------	------------



## KARATE

Unser vielseitiges Karate-Training fördert die sportlichen Fähigkeiten. Kinder und Jugendliche lernen Disziplin, Durchhaltevermögen, Konzentration, Selbstbeherrschung und Kollegialität. Auch als Erwachsener, Anfänger, Wieder- oder Quereinsteiger sind Sie bei uns willkommen. Neben dem eigentlichen Training nehmen wir regelmäßig an Lehrgängen und Wettkämpfen teil. Mitte April feiern wir das Kirschblütenfest, japanisch Hanami.

Gruppe	Trainingszeit	Trainingsort
Kinder ab 8 Jahre, Anfänger	Mo 17:30 – 19:00	Sporthalle Gymnasium Unterrieden
Kinder ab 8 Jahre, Unterstufe	Mo 17:30 – 19:00	Sporthalle Gymnasium Unterrieden
Jugend, Mittel- und Oberstufe	Mo 18:15 – 19:45	Sporthalle Gymnasium Unterrieden
Gemeinsames Training aller Gurtgrade	Fr 18:15 – 19:45	Turn- und Festhalle Maichingen

### Ansprechpartner

Abteilungsleiter	Constantin Hennes Tel. 07031 689 79 93, mobil: 0177 475 14 18
Chef-Trainer	Eckhard Hennes Tel. 0151 27 03 68 27

### Abteilungsbeitrag (jährlich)

Kinder:	65,00 Euro
Ermäßigt (Studenten):	70,00 Euro
Erwachsene:	84,00 Euro
Alleinerziehende mit Kindern:	95,00 Euro
Familien:	120,00 Euro



## LEICHTATHLETIK

Die Leichtathletik-Abteilung des GSV Maichingen e. V. ist derzeit schwerpunktmäßig im Bereich der Kinder- und Jugendarbeit aktiv. Laufen – Springen – Werfen: Diese Grundfertigkeiten der Leichtathletik stehen auf dem Programm. Aber auch Erwachsene kommen auf ihre Kosten (montags: Lauftraining, freitags: Bewegungsspiele).

Gruppe	Trainer*in	Trainingszeit	Trainingsort
Kinder/Jugend	Alex Dosoo	Mi	Apr.-Okt.: Allmendstadion
5-8 Jahre	Emilie Röder	16:30 – 17:30	Nov.-März: Sporth. Unterrieden
Kinder/Jugend	Jürgen Schmid	Mi	Apr.-Okt.: Allmendstadion
ab 9 Jahren		17:30 – 19:00	Nov.-März: Sporth. Unterrieden
Erwachsene	Peter Swoboda	Mo	Apr.-Sept.: Allmendstadion
		18:00 – 19:30	Okt.-März: Glaspalast
Erwachsene	Thomas Helbich	Fr	Realschule Hinterweil
		18:00 – 19:30	

### Ansprechpartner\*innen

Abteilungsleiterin	Nadine Reichl leichtathletik@gsv-maichingen.de
Stellv. Abteilungsleiter	Jan Pogadl janpogadl12@gmx.de
Kinderleichtathletik	Nadine Reichl leichtathletik@gsv-maichingen.de

### Abteilungsbeitrag (jährlich)

Kinder, Jugendliche und Erwachsene: 60,00 Euro



## MODERN JAZZ DANCE

---

Die Abteilung Modern Jazz Dance wurde 1989 von tanzbegeisterten Frauen gegründet. Heute macht sie Angebote für Kinder ab zwei Jahren, Jugendliche und Erwachsene.

**Eltern-Kind-Tanz** für Kinder zwischen 2 und 3 Jahren mit einem Elternteil bzw. erw. Begleitperson

Unsere Eltern-Kind Gruppe ist eine tänzerisch-musikalische Früherziehung im Stil des kreativen Kindertanzes.

Donnerstags von 16:00 bis 17:00 alte Turn- und Festhalle

**Kreativer Kindertanz** für Kinder zwischen 3 und 6 Jahren

Mit kleinen Choreographien und Spielen zu tollen Kinderliedern möchten wir eure Beweglichkeit erhalten und ausbauen und eure Kreativität und Musikalität fördern.

**Kreativer Kindertanz** für Kinder zw. 6 und 9 Jahren

In dieser Gruppe lernen die Kinder immer mehr Grundbewegungen aus verschiedenen Tanzstilen wie Jazz, Ballett, HipHop usw. kennen und steigern den Schwierigkeitsgrad.

Start jeweils Februar und September nach Rücksprache.

Kontakt: Birgit Hartmann [modern-jazz-dance@gsv-maichingen.de](mailto:modern-jazz-dance@gsv-maichingen.de)

### Zumba Kids

Latinamerikanische Rhythmen und vor allem der Spaßfaktor stehen im Vordergrund. Weiterhin werde ich Balanceübungen sowie klassische Dehnübungen in die Stunde einbauen.

Dienstags von 14:30 bis 15:15 ab 4 Jahre alte Turn- und Festhalle

Dienstags von 15:15 bis 16:15 Uhr ab 6 Jahre alte Turn- und Festhalle

Kontakt: Diana Benz 0173-9464161, [diana.benz@gmx.de](mailto:diana.benz@gmx.de)



### Let's dance

Bist Du mindestens 16 Jahre alt und hast Lust zu Deinen Lieblingsongs zu tanzen? Dann komm doch einfach vorbei.

montags von 19:30 bis 20:30 alte Turn und-Festhalle

Kontakt: Alexandra Weber, Tel: 0172 - 4238579

### Hip Hop and more ab 8 Jahre

Durch den Spaß und die Begeisterung an der Bewegung lernen wir gemeinsam verschiedene Tanzstile wie z.B. Hip Hop, Jazztanz und modernen Tanz kennen. Dienstags von 16:45 bis 17:45 alte Turn- und Festhalle Maichingen

Kontakt: Michelle Frei Michelle\_Frei@t-online.de

### Released ab 12 Jahre, Showtanz mit Akrobatik/Hebungen.

Gemeinsam erarbeiten wir Choreographien zu unseren ausgewählten Songs. Freitags von 17:00 Uhr bis 18:00 aktiv-o (Waldsauna, Stuttgarter Str. 120)

Kontakt: Veronika Reiser VeronikaReiser@gmx.de

### TanzMitt

Unter der Leitung von Moni Ka Hohl trainieren Frauen am Mittwoch Abend vielfältige Facetten des Modern Dance.

Mittwochs 19:30 bis 21:00 alte Turn und-Festhalle

Kontakt: Margot Trompeter, Tel. 385810

### Ansprechpartner\*innen

Abteilungsleiterin

Birgit Hartmann

birgit.hartmann@gsv-maichingen.de

KassiererIn

Doris Lasslop, Tel: 383341

Schriftführerin

Uschi Heger, Tel: 384245

### Abteilungsbeitrag (jährlich)

Abteilungsbeitrag Kinder und Jugend: halbjährlich 35,00 Euro; jährlich 70,00 Euro

Abteilungsbeitrag TanzMitt: jährlich 80,00 Euro

Kursgebühr Eltern-Kind-Tanz: halbjährlich 35,00 Euro für Mitglieder;

50,00 Euro für Nicht-Mitglieder



## SCHWIMMEN

---

### Unser Angebot

- Schwimmkurse für Vorschulkinder (ab 5 Jahre)
- Schwimmausbildung vor allem für Kinder aus Schwimmkursen (5 – 8 Jahre).
- Schwimmtraining für Kinder und Jugendliche, die Schwimmen als Ausgleichssport betreiben wollen.
- Schwimmtraining für Kinder und Jugendliche (ab 10 Jahre), die Schwimmsport aktiv und mit regelmäßigem Wettkampfbesuch betreiben wollen.
- Schwimmen im Rahmen eines Triathlon-Trainingsprogrammes mit regelmäßigen Wettkampftätigkeiten.
- Offenes Schwimmen für alle Abteilungsmitglieder (Do. 20:00 – 21:00 Uhr).

Trainingstage: Montag, Donnerstag und Freitag im Gartenhallenbad Maichingen sichergestellt.

### Ansprechpartner\*innen

Abteilungsleiter	Klaus Sporer, Tel.: 07031 38 12 04 klaus.sporer@schwimmen-maichingen.de
Stellv. Abteilungsleiterin	Nicole Beilner, Tel.: 07031 67 62 12 nicole.beilner@schwimmen-maichingen.de
Schwimmbetrieb Kinder und Jugendliche	Nora Golchert nora.golchert@schwimmen-maichingen.de
Spartenleiter Triathlon	Joachim Roitsch joachim.roitsch@gmx.de
Schwimmkurse	Andrea Vaihinger, Tel.: 07031 38 12 43 andrea.vaihinger@schwimmen-maichingen.de

### Abteilungsbeitrag (jährlich)

Kinder:	40,00 Euro
Erwachsene:	40,00 Euro
Ehepaare:	60,00 Euro
Familien:	70,00 Euro



## SKI UND WANDERN

Während des ganzen Jahres bietet die Abteilung monatliche Wanderungen in der näheren und weiteren Umgebung an. Daneben stehen auch mehrtägige Wanderungen sowie eine Langlauf- und Winterwanderwoche auf dem Programm. Alle Angebote finden Sie unter [www.gsv-maichingen.de](http://www.gsv-maichingen.de). Wir informieren außerdem immer im Maichinger Nachrichtenblatt. Im Winterhalbjahr wird zusätzlich eine Fitness- und Ausgleichsgymnastik angeboten, im Sommerhalbjahr ein Lauf- und Walkingtreff.

Gruppe	Trainer*in	Trainingszeit	Trainingsort
Fitness- und Ausgleichsgymnastik	Andrea Steegmüller	Winterhalbjahr Di 19:30 – 20:30	Turnhalle J.-Widm.-Schule
Lauf- und Walkingtreff	Ohne Betreuung	Sommerhalbjahr Di, 19:00	Aspenschoopf, Stuttgarter Straße (Abzw. n. Magstadt)

### Ansprechpartner\*innen

Abteilungsleiterin	Ingrid Schweiker Tel.: 07031 38 35 95
Stellv. Abteilungsleiter	Karl Vogel Tel: 07031 38 43 05

### Abteilungsbeitrag

Gymnastik im Winterhalbjahr: 50,00 Euro



## TISCHTENNIS

### Unser Angebot

- Training an bis zu 12 Tischen und einem TT- Roboter
- Freies Spiel ohne Bindung an den Wettspielbetrieb
- Mannschafts-Wettspielbetrieb (Herren-, Jungen- und Mädchen)
- Einzel-Wettkämpfe bei Turnieren, Bezirks- und Vereinsmeisterschaften
- Eltern-/ Kindertraining - auf Wunsch mit kompetenter Unterstützung
- Schnupperkurse und zeitlich begrenztes „Schnupper-Training“

Gruppe	Trainer*in	Trainingszeit	Trainingsort
Jugend	Frankenstein, Zellner,	Mo	J.-Widm.-Schule
Bis 18 Jahre	Burgmaier, Reiter	18:00 – 19:30	
Jugend	Frankenstein, Zellner,	Mi (Apr.– Sep.)	J.-Widm.-Schule
bis 18 Jahre	Burgmaier	18:00 – 19:30	
Jugend	Frankenstein,	Fr	J. Kepler-Schule,
bis 18 Jahre	Burgmaier	18:00 – 20:00	Magstadt
Erwachsene		Mo	J.-Widm.-Schule
		19:30 – 21:30	
Erwachsene		Mi	J.-Widm.-Schule
		19:30 – 21:30	

### Ansprechpartner

Abteilungsleiter	Wolfgang Renz, Tel.:07033 45777 WRenz@t-online.de
Stellv. Abteilungsleiter	Michael Schubert, Tel.:07031 632315 C_M.Schubert@t-online.de
Jugendleiter	Michael Frankenstein, Tel: 07031 380323 Michael.Frankenstein@gsv-tt-jugend.de
Sportwart	Jürgen Schaible, Tel.: 07159 4207784 Juergen-Schaible@gmx.de

### Abteilungsbeitrag (jährlich)

Erwachsene und Familien:	72,00 Euro
Jugendliche und Kinder:	48,00 Euro



## TURNEN UND BREITENSPORT

Gruppe	Trainer*in	Trainingszeit	Trainingsort
Eltern-Kind-Turnen 2,5-4 Jahre	Silke Exner	Mo 14:30 – 15:30 15:30 – 16:15 16:15 – 17:15	J. Widmann-Schule
Vorschulturnen 4-5 Jahre	Magnus Haid	Fr 14:00 – 15:00 15:00 – 16:00 16:00 – 17:00	J. Widmann-Schule
Kinderturnen 5-7 Jahre	Regina Maser	Fr 15:00 – 16:00 16:00 – 17:00	J. Widmann-Schule
Gerätturnen Mädchen Jg. 09/10	Caroline Berroth	Fr 17:00 – 18:30	J. Widmann-Schule
Gerätturnen Mädchen Jg. 07/08	Janina Klemm	Fr 18:30 – 20:00	J. Widmann-Schule
Gerätturnen Mädchen Jg. 05/06	Janina Klemm	Di 19:00 – 20:30	J. Widmann-Schule
Gerätturnen Mädchen ab Jg. 04	Caroline Berroth Nora Brodmann	Do 19:30 – 21:00 Sommer 18:00 – 19:30	J. Widmann-Schule
Gerätturnen Offene Gruppe ab 16 Jahre	Nora Brodmann	Fr 20:00 – 21:30	J. Widmann-Schule
Gerätturnen Jungs 6 – 9, 10 – 13 Jahre	Rainer Ansel	Di, 18:00 – 19:30 Fr, 17:00 – 18:30	J. Widmann-Schule
Gerätturnen Jungs ab 13 Jahren	Rainer Ansel	Fr 20:00 – 21:30	J. Widmann-Schule



## TURNEN UND BREITENSPORT

Gruppe	Trainer*in	Trainingszeit	Trainingsort
Gerätturnen Jungs Fördergruppe	Rainer Ansel	Mo 17:00 – 18:00	J. Widmann-Schule
Freizeitsport Mäd. 8-10 Jahre	Sabine Müller-Windrich	Mo 17:15 – 18:30	J. Widmann-Schule
Freizeitsport Mäd. 11-12 Jahre	Sabine Müller-Windrich	Mo 18:30 – 19:45	J. Widmann-Schule
Freizeitsport Mäd. ab 13 Jahren	Nicole Windrich	Fr 18:30 – 20:00	J. Widmann-Schule
Fitness für Frauen	Marianne Ilgenfritz	Do 19:30 – 21:00	J. Widmann-Schule
Sport für Männer Fitnessgymnastik	Andrea Steegmüller	Di 18:00 – 19:00	Sporth. Unterrieden
Sport für Männer Ballsport	Karl Breiner Thomas Schmidt ab Sommerzeit:	Di 19:00 – 20:00 17:30 – 19:00	Sporth. Unterrieden Allmend-Stadion
Waldlaufftreff Männer	Klaus Staudinger	So 10:30	Treffpunkt am Aspenschoopf
Gerätturnen Männer	Rainer Ansel,	Fr 20:00 – 21:30	J. Widmann-Schule

### Ansprechpartner\*innen

Abteilungsleitung/Koordination

Kerstin Marko, Kerstin.marko@gsv-maichingen.de

Stellv. Abteilungsleiterin

Esther Gengenbach,  
turnen-und-breitensport@gsv-maichingen.de

Koordinatorin Sport

Silke Exner, silke.exner@gsv-maichingen.de



### Weitere Kontakte

Rainer Ansel, Tel.: 07031 38 16 36, Karl Breiner, Tel.: 07031 38 28 90

Magnus Haid, magnus.haid@gsv-maichingen.de

Marianne Ilgenfritz, Tel.: 07031 38 67 59

Regina Maser, Regina.maser@gsv-maichingen.de

Thomas Schmidt, Tel.: 07031 38 69 86, Klaus Staudinger, Tel.: 07031 38 43 32

Andrea Steegmüller, Tel.: 07159 44 7 89

Sabine Müller-Windrich, Tel.: 07031 38 41 60

Nicole Windrich, nici.windrich@web.de

Nora Brodmann, nora-brodmann@web.de

Janina Klemm, janne.klemm@t-online.de

Caroline Berroth, caroline.berroth@gmail.de

Michaela Röhn, michaela.roehn@gsv-maichingen.de

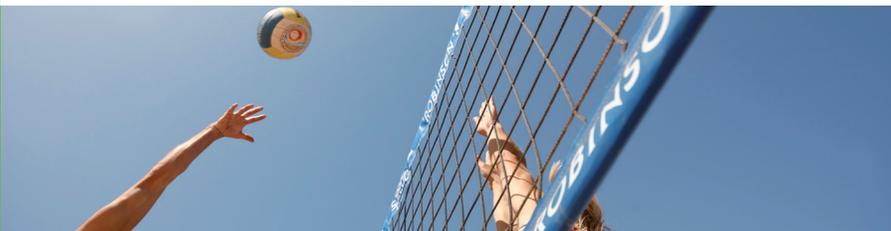
### Abteilungsbeitrag (jährlich)

Kinderturnen/Freizeitsport und Breitensport Erwachsene: 60,00 Euro

Gerätturnen Jungen und Mädchen: 75,00 Euro

### Weitere Angebote im Halbjahr

Gruppe	Trainer*in	Trainingszeit	Trainingsort
Turnzwerge 1-2 Jahre	Michaela Röhn	Do 10:35 – 11:35	GSV aktiv-o Stuttgarter Str. 120
Turnzwerge 1-2 Jahre	Regina Maser	Mo 15:10 – 16:10 16:15 – 17:15	GSV aktiv-o Stuttgarter Str. 120
Turnzwerge 1-2 Jahre	Michaela Röhn	Fr 10:35 – 11:35	GSV aktiv-o Stuttgarter Str. 120
Zirkus-Workshop Ab 8 Jahren	Regina Maser Paula Schmidt	Fr 14:00 – 15:00	J. Widmann-Schule
Parkour 8-12 Jahre	Magnus Haid	Do 16:00 – 17:00	Eingang J.-Widmann- Halle



## VOLLEYBALL

Die Volleyballabteilung bietet Nachwuchsspieler\*innen sowie Quer- oder Wiedereinsteiger\*innen jeden Alters im aktiven Bereich vielfältige Möglichkeiten.

Gruppe	Trainer*in	Trainingszeit	Trainingsort
Jug. weibl. U14 / U16	Heike Zapadlo	Di, 18:00 – 19:30	Gymn. Unterrieden
Jug. männl. U14 / U16	Felix Schäfer	Di 17:30 – 19:00	Gymn. Unterrieden
Damen (A-Klasse)	Heike Zapadlo Stefan Schneider	Mo, 19:45 – 21:30 Mi, 19:30 – 21:30	Gymn. Unterrieden J.-Widmann-Schule
Herren Just for fun	Tobias Schäfer	Di 19:30 – 21:30	Gymn. Unterrieden
Gemischte Sportgruppe (9-11 Jahre)	Heike Zapadlo	Mo 18:30 – 19:30	Gymn. Unterrieden
Mixed Freizeit	Kay Gieß	Mo 19:30 – 21:30	Gymn. Unterrieden
Ballsport 6-8 Jahre	Angelika Schrade	Mo 17:30 – 18:30	Gymn. Unterrieden
„Altherren“ (Fussball)	Karl-Heinz Beuttler	Fr 20:00 – 21:30	J.-Widmann-Schule

Im Sommer werden zusätzlich zwei Beachvolleyballfelder bespielt. Diese werden unabhängig von der Abteilungs- oder Vereinszugehörigkeit vermietet.

### Ansprechpartner\*innen

Allgemeine Anfragen	volleyball.maichingen@gmail.com
Abteilungs-/Jugendleiter	Roland Visotschnig, Tel.: 0160 96 08 87 45
Stellv. Abteilungsleiterinnen	Anita Klug, Tel.: 0171 15 24 402
Weitere Kontakte	Heike Zapadlo, heike@zapadlo.de Tobias Schäfer, tobias_schaefer1990@yahoo.de F. Schäfer, schaefer.felix_1991@rocketmail.com

### Abteilungsbeitrag (jährlich)

Erwachsene	40,00 Euro
Kinder/Jugendliche/Ermäßigte	20,00 Euro



## SPORTARTÜBERGREIFENDE ANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

---

Neben den Angeboten für Kinder und Jugendliche in den einzelnen Abteilungen finden unter Leitung des Jugendreferates verschiedene Veranstaltungen und regelmäßige Treffs statt.

### Sportmix für Kinder

Angeboten werden Spiele, verschiedene Sportarten, kindgemäße funktionelle Kräftigung, Koordinationsschulung, Entspannung, psychomotorische Förderung.  
Di 16:00 – 17:00 Uhr für Kinder von 6 – 8 Jahren in der Joh.- Wid.-Halle  
Di 17:00 – 18:00 Uhr für Kinder von 8 – 11 Jahren in der Joh.- Wid.-Halle  
Di 18:00 – 19:00 Uhr für Kinder von 13 – 17 Jahren in der Joh.- Wid.-Halle

### Freizeitsport für Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren

Montag 19:30 – 21:30 Uhr Sporthalle Gymnasium Unterrieden

### Ferien-Angebote des GSV Maichingen

**Spiel - Sport - Spaß in den Osterferien:** Ferienprogramm für Kinder mit Mittagessen und durchgehender Betreuung von 09:00 bis 16:00 Uhr

**Zirkus-Camp:** Ferienprogramm für Kinder in den Faschings- oder Herbstferien

**Ball-Spaß:** Ferienprogramm für Kinder in den Pfingst- oder Herbstferien

**Maichinger FerienFez:** Sommerferienprogramm für Kinder von 7 bis 11 Jahren mit Mittagessen und durchgehender Betreuung von 09:30 bis 16:30 Uhr

**Kajakcamp:** Kanufreizeit für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren in den Sommerferien

### Aus- und Fortbildungen

#### Jugendleiterschulung

Ausbildung für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene, die Aufgaben im Kinder- und Jugendbereich im Verein übernehmen möchten.



Sandra Eisenhardt  
Sportmanagerin des  
GSV Maichingen e.V.

## **DAS GSV-KURS-, GESUNDHEITS-, REHASPORT- UND FITNESSPROGRAMM 2018**

---

Freuen Sie sich auch im Jahr 2018 auf neue und attraktive Kurs-, Gesundheits-, Rehasport- und Fitnessangebote von A wie Aquajogging über P wie Pilates, W wie Wirbelsäulengymnastik und Y wie Yoga bis zu Z wie Zumba. Jetzt gleich anmelden und schwungvoll ins neue Jahr starten.

Seit September 2015 hat der GSV mit dem Bewegungszentrum aktiv-o in der Waldsauna Maichingen zwei eigene, helle und freundliche Kurs- und Bewegungsräume. Seither heißt es für unsere Kursteilnehmer\*innen: mehr Kursangebote, zusätzliche Trainer\*innen und natürlich mehr Spaß und Bewegung.

In dieser Borschüre erhalten Sie eine Übersicht aller stattfindenden Kurse. Das aktuelle Programm (alle Zeiten, Orte, Trainer\*innen und Kosten) für das jeweilige Trimester ist als separates Faltbblatt beigelegt. Informationen zum GSV-Kurs-, Gesundheitssport- und Fitnessprogramm finden Sie auch online unter: [www.gsv-maichingen.de](http://www.gsv-maichingen.de)

## **SAUNA UND WELLNESS ZUM SONDERPREIS**

---

Die Waldsauna Maichingen macht den GSV-Kursteilnehmer\*innen im aktiv-o ein besonderes Angebot: Für 10 Euro (statt regulär 16 Euro) kann im Anschluss an den Kurs in der Waldsauna (ohne Zeitlimit) sauniert und relaxt werden.

## **JEDER KANN MITMACHEN!**

---

Das GSV-Kurs-, Gesundheitssport- und Fitnessprogramm steht allen offen. GSV-Mitgliedern und Nichtmitgliedern. GSV-Mitglieder profitieren allerdings von einem günstigeren Kursbeitrag. Übrigens, je nachdem welche bzw. wie viele Kurse Sie besuchen, lohnt sich die Mitgliedschaft im GSV.



## GEPRÜFTE QUALITÄT

Ihre Gesundheit ist uns wichtig. Deshalb setzen wir in unserem Kursprogramm auf Professionalität und Qualität. Gesundheitssportkurse des GSV Maichingen sind zudem mit dem „Pluspunkt Gesundheit. DTB“, dem Gütezeichen „Sport Pro Gesundheit“ des Deutschen Olympischen Sportbundes und dem „Prüfsiegel Prävention“ ausgezeichnet. Bester Gesundheitssport ist also garantiert.



Trotz hoher Qualitätsstandards werden nicht mehr alle Kurse mit allen Trainer\*innen von den Krankenkassen bezuschusst. Aktuell sind folgende Kurse mit diesen Trainer\*innen von den Krankenkassen durch das „Prüfsiegel Prävention“ anerkannt:

Sandra Eisenhardt	Wirbelsäulengymnastik
Magnus Haid	Aquajogging, „Fit und Gesund 50+“, „Fünf Esslinger“
Regina Maser:	Aquajogging, Fitness-Mix, „Fünf Esslinger“

Für diese Kurse können Sie – bei regelmäßiger (mind. 80%-iger) Anwesenheit in den Kursstunden – eine Teilnahmebescheinigung bekommen, die Sie für einen Zuschuss bei Ihrer Krankenkasse einreichen.

Bitte fragen Sie – bei Interesse an einem Zuschuss – für diese oder auch alle anderen Kurse vorab bei Ihrer Krankenkasse an, wie die Zuschussmöglichkeiten bei Ihrer Kasse sind.

# GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Bitte beachten Sie die folgenden Informationen und Regelungen zum GSV Kurs-, Gesundheitssport-, Rehasport- und Fitnessprogramm.

## ANMELDUNG

---

Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt vorab auf der GSV Geschäftsstelle inkl. Barzahlung oder Sepa-Lastschrift-Mandat für die Kursgebühr(en). Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt; es erfolgt keine Anmeldebestätigung durch den GSV Maichingen e. V.. Die Kursteilnehmer\*innen werden nur dann benachrichtigt, wenn der Kurs bereits belegt ist oder nicht stattfindet.

## TEILNEHMERZAHL

---

Für die Durchführung der Kurse ist eine Mindestteilnehmerzahl erforderlich. Wird diese nicht erreicht, wird der Kurs abgesagt und die bis dahin angemeldeten Teilnehmer\*innen werden benachrichtigt. Bei freien Plätzen in einem Kurs ist ein späterer Einstieg in die laufenden Kurse nach Absprache möglich.

## BEZAHLUNG UND FÄLLIGKEIT

---

Die Gebühren sind spätestens am Tag des Kurs-/ Veranstaltungsbeginns fällig. Wir bevorzugen aus Kostengründen das Lastschriftverfahren. Die Gebühren werden zum auf dem Anmeldeformular oder auf der Folgeliste angegebenen Datum eingezogen.

Für den Fall, dass die Lastschrift aufgrund der Nichtdeckung des angegebenen Kontos oder des Widerrufs der Einzugsermächtigung rückgebucht wird, übernimmt die Teilnehmer\*in die dadurch entstehenden Kosten.



## **RÜCKTRITT**

---

Den angemeldeten Teilnehmer\*innen kann in besonderen Fällen, wie Unfall, Krankheit etc. nach Rücksprache ein Rücktrittsrecht eingeräumt werden. Die schriftliche Meldung des Rücktritts an die GSV Geschäftsstelle ist zwingend erforderlich. Bitte dazu eine durch einen Arzt ausgestellte Bescheinigung mit einreichen.

## **KURSAUSFALL / VERTRETUNG**

---

Der GSV Maichingen kann, wegen zu geringer Teilnehmerzahl oder Ausfall einer Kursleiter\*in, Kurse ganz oder teilweise ausfallen lassen. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen entsprechend erstattet. Durch Krankheit oder Urlaub kann es zu Pausen in einem Kurs kommen. Im Falle von Abwesenheit einer Kursleiter\*in wird dies vorab angekündigt. Bei kurzfristigem Ausfall einer Kursstunde wird dies telefonisch mitgeteilt. Der GSV Maichingen behält sich vor, eine Vertretung einzusetzen. Im Falle eines Stundenausfalls, wird diese Stunde nach Ende der angedachten Kursdauer angehängt.

## **VERSICHERUNG**

---

Die Teilnehmer\*innen am GSV-Kurs-, Rehasport-, Gesundheitssport- und Fitnessprogramm sind versichert. Bei Unfällen, die einen Arztbesuch, eine Arbeitsunfähigkeit oder einen Krankenhausaufenthalt nach sich ziehen, bzw. zu einem späteren Zeitpunkt Folgeschäden möglich sind (z.B. Zahnverletzungen), melden Sie sich unverzüglich bei der GSV Geschäftsstelle zur Erstellung einer Schadens-/Unfallanzeige.

# TRAININGSORTE KURSE

## **AKTIV-O - DAS GSV-BEWEGUNGSZENTRUM IN DER WALDSAUNA MAICHINGEN**

---

Freuen Sie sich auf zwei attraktive Kursräume. Wer nach dem Kurs saunieren möchte, bekommt Rabatt. Für aktuell 10 statt 16 Euro können Sie ohne Zeitlimit saunieren. Stuttgarter Str. 120, 71069 Sindelfingen-Maichingen

## **TURN- UND FESTHALLE MAICHINGEN**

---

Die Turn- und Festhalle ist die älteste Sporthalle in Maichingen. Weilderstädter Str. 40, 71069 Sindelfingen

## **TURNHALLE DER JOHANNES-WIDMANN-SCHULE MAICHINGEN**

---

Früher Grund- und Hauptschule, jetzt Gemeinschaftsschule Bismarckstraße 34, 71069 Sindelfingen-Maichingen

## **GARTENHALLENBAD MAICHINGEN**

---

Das Gartenhallenbad wird seit 1995 durch einen Förderverein getragen. Berliner Str. 32, 71069 Sindelfingen-Maichingen

## **BÜRGERHAUS MAICHINGEN (CLUBRAUM 1 UND 2)**

---

Das Bürgerhaus ist das Zentrum des öffentlichen Lebens in Maichingen. Sindelfinger Str. 44, 71069 Sindelfingen-Maichingen

## **UNTER FREIEM HIMMEL**

---

Der sicherlich schönste Trainingsort in Maichingen für unsere Nordic-Walking-Kurse. Stuttgarter Straße, nach der Abzweigung Magstadt, Aspenschopf.



## REHASPORT IM GSV

---

Seit März 2016 bietet der GSV Maichingen Rehasport bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates an. Zur Teilnahme am Rehasport erhalten Sie über den behandelnden Hausarzt oder Facharzt Antrags-Formulare für den Rehabilitationssport. Der Antrag muss von der Krankenkasse genehmigt werden. In der Regel genehmigt die Krankenkasse eine Verordnung für 50 Einheiten. Man kann auch ohne Verordnung in den Reha-Sportgruppen teilnehmen, es fallen dann jedoch Kursgebühren an. Weitere Informationen erhalten Sie auf der GSV-Geschäftsstelle.

## DIE ANGEBOTE

---

Rehasport bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates (z.B. bei orthopädischen Erkrankungen von Hüfte, Knie, Füßen, Rücken, Schulter, Nacken, Osteoporose). Die aktuellen Angebote finden Sie im beiliegenden Faltblatt.

### Rehasport Hüfte, Knie und Füße

Gelenkschonende Übungen tragen zur Stabilisierung der Gelenke bei. Mit gezielten Übungen wird die hüftumgebende bzw. kniestabilisierende Muskulatur trainiert. Außerdem kommen Koordination und Gleichgewicht nicht zu kurz und die Übungen tragen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Belastbarkeit der Gelenke bei. Ziel ist Freude an der Bewegung (wieder-) zu gewinnen und ein gelenkschonendes Alltagsverhalten zu üben.

### Rehasport Rücken, Schulter und Nacken

Ihr Rücken ist täglich großer Belastung ausgesetzt. Insbesondere bei Erkrankungen der Wirbelsäule wie z.B. Arthrose, Skoliosen oder Bandscheibenvorfällen ist es wichtig die Rumpfmuskulatur zu kräftigen und die wirbelsäulenumgebende Muskulatur zu stabilisieren. Für einen gesunden Rücken ist ein muskuläres Gleichgewicht sehr wichtig, so werden in diesem Rehatraining gezielt Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation eingesetzt. Außerdem trainieren Sie ein rückenfreundliches Alltagsverhalten.



## AEROBIC + STEP + BBP-MIX



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 zu 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.

## STEP + BODYFORMING (FORTGESCHRITTENE)

Verbessern Sie Ihre Ausdauer, Kraft und Koordination! Und das Ganze mit viel Spaß und zu Musik. Für diesen Kurs sind Vorkenntnisse aus der Step-Aerobic erforderlich.

## DANCE-AEROBIC



Dance-Aerobic verbindet klassische Aerobic-Elemente mit faszinierenden Moves des Video-Clip-Dancing. Dabei fließen die verschiedensten Tanzelemente mit ein: ob Jazz, House, Latin oder Hip Hop. Erleben Sie, wie sich Ihre Koordination, Fitness und Ausdauer mit viel Spaß bei jedem Training verbessern!

## 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.



## **AROHA®**

---

Aroha® ist ein Mix aus kontrolliert ausdrucksstarken, kraftvollen und spannenden 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.

## **BODYSTYLING**

---

Ein effektives Ganzkörpertraining für Bauch, Beine, Po und Rücken. Neben Übungen zur Kräftigung mit und ohne Kleingeräten, kommen die Koordination und Mobilisation nicht zu kurz. Abgerundet werden die Übungseinheiten durch ausführliche Cool-Down- und Dehnungs-Phasen.

## **BODYFIT**

---

Mit Bodyfit starten Sie dynamisch in den Tag. Nutzen Sie den Morgen für sich und tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes. Bodyfit ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das in drei Teile gegliedert ist. Der Kurs beginnt mit einem dynamischen Warm-up, bei dem gleichzeitig das Herz-Kreislaufsystem aktiviert wird. Danach folgt ein Ganzkörper-Kräftigungstraining. Zum Ausklang der Stunde stehen ein kleines Beweglichkeitstraining und Entspannung an.

## **FASZIEN-TRAINING**

---

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.



## 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. Beim Functional-Fitness wird mit Spaß und mithilfe von Kleingeräten trainiert.

## 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.

## 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.

## FIT UND GESUND 50+

---



Gönnen Sie Ihrem Körper etwas Gutes und verbessern Sie mit Gymnastik und spielerischen Übungen Ihren Bewegungsapparat und Ihre Haltung. Sie trainieren ihre Muskelkraft und Beweglichkeit, und Ihr allgemeines Wohlbefinden wird gesteigert.



## **FITNESS MIT BABY**

---

In diesem Kurs trainieren Sie – nach abgeschlossener Rückbildung -gemeinsam mit Ihrem Baby (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.

## **FLEXIBAR® + BAUCH- UND RÜCKENTRAINING**

---

Flexibar® trainiert vor allem die Tiefenmuskulatur, während Kraftgeräte und Hanteln mehr an der Oberfläche arbeiten. Der in Schwingung gebrachte Flexibar® bewirkt durch seine Vibration eine unwillkürliche, reflektorische Anspannung des Rumpfs, die durch bewusste Muskelkontraktion nicht erreicht werden kann. Bei diesem intensiven Training erreichen Sie die tiefe Rücken-, sowie die gesamte Bauchmuskulatur und den Beckenboden. Abgerundet wird die Stunde mit Kräftigungsübungen für die Bauch- und Rückenmuskeln auf der Matte.

## **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.

## **WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

---



Der Schwerpunkt des Kurses liegt in der Kräftigung der Rumpfmuskulatur sowie der Mobilisierung der Wirbelsäule und Dehnung der Muskulatur. Dieser Kurs richtet sich besonders an (Wieder-) Einsteiger.



## 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.

## 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: bequeme, warme Sportkleidung, Wollsocken, Handtuch.

## YOGA

---

Yoga ist ein umfassendes Übungssystem der Selbsterfahrung und einer der ältesten Wege zu körperlich-geistiger Ausgewogenheit und innerer Ruhe. Asanas und flows dehnen und kräftigen die Muskulatur, durch bewusstes Atmen entwickeln sich Konzentrationsfähigkeit und Achtsamkeit. Stilleübungen, Tiefenentspannung bis hin zur Meditation führen zu einem Zustand der Gelassenheit. Der Kurs ist für Unerfahrene wie bereits Übende jeglicher Altersstufe gleichermaßen geeignet.

## FÜNF ESSLINGER / STANDFEST UND STABIL

---



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



## INDOOR CYCLING

---

Indoor Cycling ist der perfekte Ausgleich zum Alltag für Jung und Alt. Der Wechsel aus rasanten und langsamen Fahrten (unterlegt mit entsprechender Musik) auf stationären Fahrrädern zieht Sie sofort mit.

## NORDIC WALKING

---

Nordic Walking ist ein gelenkschonendes Fitnessstraining im Freien. Kursziel ist es, die Technik zu erlernen, um die Stöcke richtig einzusetzen. Auch wer die Grundtechnik schon beherrscht, ist in diesem Kurs ebenfalls gut aufgehoben. Stöcke werden bei Bedarf gestellt!

## 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.

## AQUA-ZUMBA®

---

Aqua Zumba ist ein Bewegungsprogramm zu lateinamerikanischer Musik im Wasser. Die typischen Bewegungen der ZUMBA-Tanzrhythmen sind an das Wasser angepasst. Bei diesem Workout arbeiten die Teilnehmer\*innen an der aeroben Ausdauer, der Muskelkraft gegen den Wasserwiderstand, der Flexibilität und Mobilität der Gelenke - und alles zur selben Zeit und natürlich mit ganz viel Spaß.

# DEN GSV UNTERSTÜTZEN

## EHRENAMTLICH AKTIV

---

Sie möchten aktiv an der Gestaltung und Entwicklung des GSV Maichingen mitwirken und übernehmen gerne Verantwortung? Dann sind Sie im Team der ehrenamtlich Engagierten im GSV Maichingen genau richtig. Bei uns können Sie Ihre Fähigkeiten und Ihr Wissen zielgenau einbringen. Ob als Mitglied im Vorstand oder Hauptausschuss, im Team der Übungsleiter\*innen, als Funktionsträger\*in in einer Abteilungen oder als Helfer\*in. Ob zwei Tage oder für mehrere Jahre, ob in der Halle, auf dem Platz oder in der Organisation im Hintergrund – jeder kann beim GSV anpacken, wann, wo und wie er möchte. Und ganz nebenbei macht man im Ehrenamt Erfahrungen, die einen vorwärts bringen und die privat oder beruflich sehr nützlich sein können.

### Sie möchten dabei sein?

Wenden Sie sich bitte an die GSV Geschäftsstelle oder sprechen Sie Verantwortliche aus den Abteilungen an.

## FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG

---

Sie können den GSV auch finanziell unterstützen. Zum Beispiel mit einer Mitgliedschaft, einem Sponsorat, einer Spende oder sogar einem Vermächtnis. Sie können sicher sein, dass Ihr Engagement ankommt. Sprechen Sie uns an!

### Bankdaten

GSV Maichingen e. V.  
Vereinigte Volksbank AG  
IBAN: DE 656 039 000 039 0942 006  
BIC: GENODES1BBV

Mehr Informationen zum GSV Maichingen finden Sie unter:  
[www.gsv-maichingen.de](http://www.gsv-maichingen.de)

# IMPRESSUM

## HERAUSGEBER

---

Gesang- und Sportverein Maichingen e. V.

Geschäftsstelle Bürgerhaus  
Sindelfinger Str. 44, 71069 Sindelfingen  
Tel.: 07031 38 10 40  
Fax: 07031 38 22 35

E-mail: [info@gsv-maichingen.de](mailto:info@gsv-maichingen.de)  
Internet: [www.gsv-maichingen.de](http://www.gsv-maichingen.de)

## BILDNACHWEIS

---

Titel	© Sabine Hürdler - stock.adobe.com
Seite 7	© Sir_Oliver - fotolia.com
Seite 9/10	© rcx - fotolia.com, © Kzenon - fotolia.com
Seite 12/13	© Hasan Anac - pixelio.de, © Kurt-Michel - pixelio.de
Seite 15	© natasnow - fotolia.com
Seite 16/17	© master1305 - fotolia.com
Seite 18	© Stephanie Hofschlaeger - pixelio.de
Seite 21/22	© A.Dreher - pixelio.de, © Shmel - fotolia.com
Seite 23/24	© Shmel - fotolia.com
Seite 27	© drubig-photo - fotolia.com
Seite 29	© drubig-photo - fotolia.com
Seite 31	© sergojpg - fotolia.com
Seite 32/33	© WavebreakMediaMicro - fotolia.com, © georgerudy - fotolia.com
Seite 35	© WavebreakMediaMicro - fotolia.com
Seite 36	© drubig-photo - fotolia.com
Seite 37	© WavebreakMediaMicro - fotolia.com

Profi-Service  
hoch drei

# KLAUSS



Getränkhandel  
Getränkfachmarkt  
Catering

## PROFI-SERVICE HOCH DREI



## Profi-Service hoch drei

### Getränkhandel

Unser Getränkhandel bietet Ihnen, unabhängig von der Liefermenge, den perfekten Lieferservice für Gastronomiebetriebe, Firmen und Privatkunden.

### Getränkfachmarkt

Lassen Sie sich unsere neuesten Erfrischungen nicht entgehen und besuchen Sie uns in unserem Getränkemarkt in Maichingen.

### Catering-Service

Testen Sie unseren professionellen Catering-Service. Wir bieten eine große Auswahl verschiedener Buffets und liefern das notwendige Equipment gleich dazu.

Klauss GmbH Maichingen | Stuttgarter Str. 53 | 71069 Sindelfingen | Telefon: +49 7031 7365-0, Fax -22  
[info@klauss.de](mailto:info@klauss.de) | [www.klauss.de](http://www.klauss.de)



Dinkelacker Festzelt



FAMILIENBRAUEREI  
DINKELACKER

# VON GANZEM HERZEN FÜR SIE DA

Jetzt reservieren auf  
[www.klauss-und-klauss.de](http://www.klauss-und-klauss.de)  
Cannstatter Volksfest

Bei uns mit dabei

TA OS  
| lodge |

Hochgenuss auf dem Wasen  
BIER | COCKTAILS | WEIN | CHAMPAGNER

Jetzt online reservieren unter

[WWW.TA-OS-LODGE.DE](http://WWW.TA-OS-LODGE.DE)

Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Dinkelacker Festzelt.  
Astrid & Andreas Klauss