



**2. Trimester 2020**  
(April bis Juli)

## GSV KURSE

Das GSV Kurs-, Gesundheits-, Rehasport- und Fitnessprogramm mit allen Zeiten, Kosten und Trainingsorten für das 2. Trimester 2020



Partner  
des GSV



### INDOOR CYCLING

- Kurs 1:** 12 x dienstags 19:40 Uhr – 20:40 Uhr,  
ab 21.04.2020, Trainerin: Diana Eitelbuss
- Kurs 2:** 12 x donnerstags 19:00 Uhr – 20:00 Uhr,  
ab 16.04.2020, Trainerin Stefanie Bayer
- Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 2
- Kosten:** je 51,00 Euro für GSV Mitglieder;  
je 81,00 Euro für Nichtmitglieder

### AQUAJOGGING

- Kurs 1:** 12 x dienstags 18:40 Uhr – 19:25 Uhr
- Kurs 2:** 12 x dienstags 19:25 Uhr – 20:10 Uhr  
je ab 21.04.2020, Trainerin: Judith Waibel
- Kosten:** je 39,00 Euro für GSV Mitglieder;  
je 69,00 Euro für Nichtmitglieder  
(zzgl. Eintritt Gartenhallenbad)
- Kurs 3:** 10 x donnerstags 18:00 Uhr – 18:45 Uhr
- Kurs 4:** 10 x donnerstags 18:45 Uhr – 19:30 Uhr,  
je ab 23.04.2020, Trainerin: Regina Maser
- Ort:** Gartenhallenbad Maichingen
- Kosten:** je 37,50 Euro für GSV Mitglieder;  
je 65,00 Euro für Nichtmitglieder

### AQUA-ZUMBA®

- Kurs:** 10 x dienstags 20:15 Uhr – 21:00 Uhr,  
ab 21.04.2020, Trainerin: Valery Oppitz
- Ort:** Gartenhallenbad, Maichingen
- Kosten:** 32,50 Euro für GSV Mitglieder;  
57,50 Euro für Nichtmitglieder  
(zzgl. Eintritt Gartenhallenbad)



### FÜNF ESSLINGER

- Kurs:** 12 x montags 10:50 Uhr – 11:50 Uhr,  
ab 20.04.2020, Trainerin: Regina Maser
- Ort:** GSV aktiv-o
- Kosten:** 51,00 Euro für GSV Mitglieder;  
81,00 Euro für Nichtmitglieder

### STANDFEST UND STABIL

- Kurs 1:** 12 x dienstags 09:05 Uhr – 10:05 Uhr,
- Kurs 2:** 12 x dienstags 10:10 Uhr – 11:10 Uhr,
- Kurs 3:** 12 x dienstags 11:15 Uhr – 12:15 Uhr,  
je ab 21.04.2020 Trainerin: Michaela Röhn
- Ort:** Bürgerhaus Maichingen, Clubraum 1+2
- Kurs 4:** 12 x montags 11:05 Uhr – 12:05 Uhr,  
ab 20.04.2020, Trainerin: Michaela Röhn
- Ort:** kath. Gemeindehaus, Maichingen
- Kosten:** je 51,00 Euro für GSV Mitglieder;  
je 81,00 Euro für Nichtmitglieder

### FITNESS MIT BABY BZW. KLEINKIND (BIS 12 MONATE ODER 10-18 MONATE)

#### mit Baby bis 12 Monate

- Kurs 1:** 6 x montags 09:00 Uhr – 10:00 Uhr,  
ab 20.04.2020, Trainerin: Michaela Röhn
- Kurs 2:** 6 x montags 09:00 Uhr – 10:00 Uhr,  
ab 15.06.2020, Trainerin: Michaela Röhn
- Ort:** kath. Gemeindehaus, Maichingen
- Kosten:** je 36,00 Euro für GSV Mitglieder;  
je 48,00 Euro für Nichtmitglieder

#### mit Kleinkind 10 - 18 Monate

- Kurs 1:** 10 x donnerstags 11:25 Uhr – 12:25 Uhr,  
ab 23.04.2020, Trainerin: Michaela Röhn
- Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 2
- Kosten:** 60,00 Euro für GSV Mitglieder;  
80,00 Euro für Nichtmitglieder

### QIGONG

- Kurs:** 12 x dienstags 18:45 Uhr – 19:45 Uhr,  
ab 21.04.2020, Trainerin: Martina Seidl-Basile
- Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 1
- Kosten:** 54,00 Euro für GSV Mitglieder;  
84,00 Euro für Nichtmitglieder

### YOGA

- Kurs 1:** 12 x montags 19:45 – 21:15 Uhr,  
ab 20.04.2020, Trainer: Philipp Guhlmann
- Kurs 2:** 12 x mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr, ab 22.04.2020
- Kurs 3:** 12 x mittwochs 19:45 – 21:15 Uhr, ab 22.04.2020  
Trainerin: jeweils Birgit Pia Ruthardt
- Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 1
- Kosten:** je 76,50 Euro für GSV Mitglieder;  
je 121,50 Euro für Nichtmitglieder

### FIT FÜR HÜFTE, KNIE UND FÜSSE

- Kurs:** 12 x donnerstags 08:30 Uhr – 09:30 Uhr,  
ab 16.04.2020, Trainerin: Michaela Röhn
- Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 2
- Kosten:** 51,00 Euro für GSV Mitglieder;  
81,00 Euro für Nichtmitglieder

### KÖRPER - HALTUNG - BECKENBODEN

- Kurs 1:** 13 x dienstags 09:30 Uhr – 11:00 Uhr  
ab 21.04.2020, Trainerin: Marlies Hornikel
- Kurs 2:** 13 x donnerstags 09:30 Uhr – 11:00 Uhr,  
ab 16.04.2020 Trainerin: Marlies Hornikel
- Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 1
- Kosten:** je 82,00 Euro für GSV Mitglieder;  
je 132,00 Euro für Nichtmitglieder

### WIRBELSÄULENGYMNASTIK

- Kurs 1:** 12 x montags 16:15 Uhr – 17:15 Uhr,
- Kurs 2:** 12 x montags 17:15 Uhr – 18:15 Uhr,
- Kurs 3:** 12 x montags 18:15 Uhr – 19:15 Uhr,  
je ab 20.04.2020, Trainerin: Sandra Eisenhardt
- Ort:** Turn- und Festhalle Maichingen
- Kosten:** je 51,00 Euro für GSV Mitglieder;  
je 81,00 Euro für Nichtmitglieder

### BODYART®

- Kurs:** 10 x donnerstags 17:30 Uhr – 18:30 Uhr,  
ab 23.04.2020, Trainerin: Elke Braun
- Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 1
- Kosten:** 47,50 Euro für GSV Mitglieder;  
70,00 Euro für Nichtmitglieder

### KAHA®

- Kurs:** 12 x montags 10:00 Uhr – 11:00 Uhr,  
ab 20.04.2020, Trainerin: Michaela Röhn
- Ort:** kath. Gemeindehaus, Maichingen
- Kosten:** 51,00 Euro für GSV Mitglieder;  
84,00 Euro für Nichtmitglieder

### PILATES

- Anfänger** 12 x mittwochs 17:15 Uhr – 18:15 Uhr,  
**+ Mittelstufe:** ab 22.04.2020, Trainerin: Michaela Röhn
- Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 2
- Kosten:** 12 Termine: 51,00 Euro für GSV Mitglieder;  
81,00 Euro für Nichtmitglieder

- Anfänger** 11 x mittwochs 09:30 Uhr – 10:30 Uhr,  
**+Mittelstufe:** ab 22.04.2020, Trainerin: Elke Braun
- Mittelstufe 1:** 11 x mittwochs 10:35 Uhr – 11:35 Uhr,  
ab 22.04.2020, Trainerin: Elke Braun
- Mittelstufe 2:** 11 x dienstags 17:30 Uhr – 18:30 Uhr,  
ab 21.04.2020, Trainerin: Elke Braun
- Fortgeschr.:** 11 x mittwochs 08:30 Uhr – 09:30 Uhr,  
ab 22.04.2020, Trainerin: Elke Braun
- Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 1
- Kosten:** 11 Termine: je 49,50 Euro für GSV Mitglieder;  
je 79,50 Euro für Nichtmitglieder

### QIGONG IM SITZEN - STEHEN - GEHEN

- Kurs:** 10 x freitags 10:35 Uhr – 11:35 Uhr,  
ab 17.04.2020, Trainerin: Michaela Röhn
- Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 2
- Kosten:** 42,50 Euro für GSV Mitglieder;  
70,00 Euro für Nichtmitglieder

## DAS GSV-KURS-, GESUNDHEITS-, REHA-SPORT- UND FITNESSPROGRAMM 2020

Freuen Sie sich auch im Sommer 2020 auf attraktive Gesundheitssport-, Rehasport- und Fitnessangebote von A wie Aquajogging über P wie Pilates, W wie Wirbelsäulengymnastik und Y wie Yoga bis zu Z wie Zumba.

In diesem Faltblatt finden Sie alle Kursangebote des GSV-Maichingen inkl. Rehasport mit allen Zeiten, Orten, Trainer\*innen und Kosten. Eine Beschreibung zu den Kursen finden Sie in der aktuellen Ausgabe des „GSV Aktiv-Magazins“ oder im Internet unter: [www.gsv-maichingen.de](http://www.gsv-maichingen.de)

### JEDER KANN MITMACHEN!

Das GSV-Kurs-, Gesundheits-, Rehasport- und Fitnessprogramm steht allen offen. GSV-Mitgliedern und Nichtmitgliedern. GSV-Mitglieder profitieren allerdings von einem günstigeren Kursbeitrag.

### 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.

### FRAGEN?

Wenden Sie sich bitte bei Fragen direkt an die GSV Geschäftsstelle 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

### AEROBIC + STEP + BBP-MIX

**Mittelstufe:** 11 x montags 19:45 Uhr – 21:00 Uhr, ab 20.04.2020, Trainer: Tobias Reimann  
**Ort:** Sporthalle der Johannes-Widmann-Schule  
**Kosten:** 11 Termine: 49,50 Euro für GSV Mitglieder; 82,50 Euro für Nichtmitglieder

### STEP + BODYFORMING (FORTGESCHRITTENE)

**Kurs:** 12 x donnerstags 18:45 Uhr – 20:15 Uhr, ab 16.04.2020, Trainer: K. Egner/ P. Wochele  
**Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 1  
**Kosten:** 72,00 Euro für GSV Mitglieder; 112,50 Euro für Nichtmitglieder

### DISCOFOX FÜR FORTGESCHRITTENE

**Kurs:** 10 x donnerstags 20:30 Uhr – 21:30 Uhr, ab 23.04.2020, Trainerin: Claudia Träger  
**Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 1  
**Kosten:** 60,00 Euro je Person für GSV Mitglieder; 90,00 Euro je Person für Nichtmitglieder  
Anmeldung nur paarweise möglich

### ZUMBA®-FITNESS

**Kurs 1:** 12 x montags 09:45 Uhr – 10:45 Uhr,  
**Kurs 2:** 12 x montags 17:20 Uhr – 18:20 Uhr, je ab 20.04.2020, Trainerin: Regina Maser  
**Kurs 3:** 8 x freitags 18:00 Uhr – 19:00 Uhr, ab 15.05.20  
**Kurs 4:** 8 x samstags 10:00 Uhr – 11:00 Uhr, ab 16.05.20  
Trainer: Tobias Reimann  
**Ort:** GSV aktiv-o  
**Kosten:** 12 Termine: je 51,00 Euro für GSV Mitglieder; je 81,00 Euro für Nichtmitglieder  
8 Termine: je 34,00 Euro für GSV Mitglieder; je 54,00 Euro für Nichtmitglieder

### STRONG BY ZUMBA®

**Kurs 1:** 8 x freitags 19:05 Uhr – 20:05 Uhr, ab 15.05.2020, Trainer: Tobias Reimann  
**Ort:** GSV aktiv-o  
**Kosten:** 34,00 Euro für GSV Mitglieder; 54,00 Euro für Nichtmitglieder

### BODYFITNESS

**Kurs:** 12 x montags 18:20 Uhr – 19:20 Uhr, ab 20.04.2020, Trainerin: Judith Waibel  
**Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 2  
**Kosten:** 51,00 Euro für GSV Mitglieder; 81,00 Euro für Nichtmitglieder

### BODYSTYLING

**Kurs 1:** 12 x mittwochs 19:15 Uhr – 20:15 Uhr, ab 22.04.2020, Trainerin: Nora Brodmann  
**Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 2  
**Kosten:** 48,00 Euro für GSV Mitglieder; 78,00 Euro für Nichtmitglieder

**Kurs 2:** 8 x freitags 17:00 Uhr – 18:00 Uhr, ab 15.05.2020  
**Kurs 3:** 8 x samstags 9:00 Uhr – 10:00 Uhr, ab 16.05.2020  
Trainer: Tobias Reimann  
**Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 1  
**Kosten:** 8 Termine: 34,00 Euro für GSV Mitglieder; 54,00 Euro für Nichtmitglieder

### FUNCTIONAL-FITNESS

**Kurs 1:** 12 x montags 20:15 Uhr – 21:15 Uhr, ab 20.04.2020, Trainerin: Judith Waibel  
**Kurs 2:** 12 x donnerstags 20:10 Uhr – 21:10 Uhr, ab 16.04.2020, Trainerin: Stefanie Bayer  
**Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 2  
**Kosten:** 12 Termine: je 51,00 Euro für GSV Mitglieder; je 81,00 Euro für Nichtmitglieder  
**Kurs 3:** 10 x dienstags 20:00 Uhr – 21:30 Uhr, ab 05.05.2020, Trainerin: Andrea Jaschinski  
**Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 2  
**Kosten:** 10 Termine: 64,00 Euro für GSV Mitglieder; 98,00 Euro für Nichtmitglieder  
**Kurs 4:** 8 x samstags 11:05 Uhr – 12:05 Uhr, ab 16.05.2020, Trainer: Tobias Reimann  
**Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 1  
**Kosten:** 8 Termine: 34,00 Euro für GSV Mitglieder; 54,00 Euro für Nichtmitglieder

### LANGHANTEL-FITNESS

**Kurs:** 12 x dienstags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr, ab 21.04.2020, Trainer: Peter Wochele  
**Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 2  
**Kosten:** 48,00 Euro für GSV Mitglieder; 78,00 Euro für Nichtmitglieder

### FIT UND GESUND

**Kurs 1:** **Fit und gesund 50+**  
12 x montags 17:15 Uhr – 18:15 Uhr, ab 20.04.2020, Trainerin: Judith Waibel  
**Kurs 2:** **Fit und gesund 60+**  
10 x dienstags 10:00 Uhr – 11:00 Uhr, ab 28.04.2020, Trainerin: Stefanie Bayer  
**Kurs 3:** **Fit und gesund**  
12 x donnerstags 09:30 Uhr – 10:30 Uhr, ab 16.04.2020, Trainerin: Michaela Röhn  
**Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 2  
**Kosten:** 12 Termine: je 51,00 Euro für GSV Mitglieder; je 81,00 Euro für Nichtmitglieder  
10 Termine: je 42,50 Euro für GSV Mitglieder; je 67,50 Euro für Nichtmitglieder

### FITNESS-MIX

**Kurs 1:** Für Männer! 12 x montags 18:25 Uhr – 19:25 Uhr, ab 20.04.2020, Trainerin: Regina Maser  
**Kurs 2:** 12 x freitags 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 17.04.2020, Trainerin: Michaela Röhn  
**Kurs 3:** 12 x freitags 09:30 Uhr – 10:30 Uhr, ab 17.04.2020, Trainerin: Michaela Röhn  
**Kurs 3:** 10 x montags 10:00 Uhr – 11:00 Uhr, ab 27.04.2020, Trainerin: Stefanie Bayer  
**Ort:** je GSV aktiv-o, Kursraum 1  
**Kosten:** 12 Termine: je 51,00 Euro für GSV Mitglieder; je 81,00 Euro für Nichtmitglieder  
10 Termine: je 42,50 Euro für GSV Mitglieder; je 67,50 Euro für Nichtmitglieder

### REHASPORT

Rehasport bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates (z.B. bei orthopädischen Erkrankungen von Hüfte, Knie, Füßen, Rücken, Schulter, Nacken, Osteoporose) wird zu folgenden Zeiten angeboten:

montags 19:25 Uhr – 20:10 Uhr

mittwochs 09:35 Uhr – 10:20 Uhr

mittwochs 10:25 Uhr – 11:10 Uhr

mittwochs 18:20 Uhr – 19:05 Uhr

donnerstags 10:35 Uhr – 11:20 Uhr **NEU ab April**

donnerstags 16:45 Uhr – 17:30 Uhr

donnerstags 17:30 Uhr – 18:15 Uhr

**Orthopädische Rehasportgruppen im Sitzen und/oder Stehen (für Personen mit Bewegungseinschränkungen und Schwindel)**

mittwochs 11:15 Uhr – 12:00 Uhr

freitags 11:45 Uhr – 12:30 Uhr

**Trainerinnen:** Michaela Röhn, Martina Seidl-Basile und Judith Waibel  
**Ort:** jeweils GSV aktiv-o, Kursraum 2

Der Einstieg in die Rehasportgruppen ist jederzeit möglich. Die Einteilung in die Gruppen erfolgt gemäß den jeweiligen Diagnosen bei der Anmeldung nach Rücksprache mit Ihnen.

**Herausgeber**  
GSV Maichingen e. V.  
Sindelfinger Str. 44  
71069 Sindelfingen  
[www.gsv-maichingen.de](http://www.gsv-maichingen.de)

**Bildnachweis**  
© Sabine Hürdler - stock.adobe.com  
© WavebreakMediaMicro - stock.adobe.com  
Gedruckt auf 100% Recyclingpapier