PILATES

Anfänger + Mittelstufe: 12 x mittwochs 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 11.01.2023, Trainer: Martina Seidl-Basile
Ort: Turn- und Festhalle Maichingen
Kosten: 60,00 Euro für GSV Mitglieder; 96,00 Euro für Nichtmitglieder

YOGA

Kurs 1: 12 x montags 19:45 – 21:15 Uhr, ab 09.01.2023, Trainer: Philipp Guhlmann
Ort: kath. Gemeindehaus Maichingen
Kosten: 90,00 Euro für GSV Mitglieder; 144,00 Euro für Nichtmitglieder

NEU! QIGONG

Kurs: 10x donnerstags 17:15 Uhr – 18:15 Uhr, ab 12.01.2023, Trainerin: Martina Seidl-Basile
Ort: Gymnastikraum Grundschule Sommerhofen
Kosten: 50,00 Euro für GSV Mitglieder; 80,00 Euro für Nichtmitglieder
(Bitte mitbringen: Matte, körpergroßes Handtuch)



FASZIEN- UND MOBILITÄTSTRAINING

Kurs: 12 x mittwochs 17:50 Uhr – 18:50 Uhr, ab 11.01.2023, Trainer: Christian Saur
Ort: Turn- und Festhalle Maichingen
Kosten: je 60,00 Euro für GSV Mitglieder; je 96,00 Euro für Nichtmitglieder

KÖRPER – HALTUNG – BECKENBODEN

Kurs 1: 12 x dienstags 09:30 Uhr – 11:00 Uhr, ab 10.01.2023, Trainerin: Marlies Hornikel
Kurs 2: 12 x donnerstags 09:30 Uhr – 11:00 Uhr, ab 12.01.2023, Trainerin: Marlies Hornikel
Ort: kath. Gemeindehaus Maichingen
Kosten: je 90,00 Euro für GSV Mitglieder; je 144,00 Euro für Nichtmitglieder

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Kurs 1: 12 x montags 16:00 Uhr – 17:00 Uhr, ab 09.01.2023, Trainerin: Sarah Brennenstuhl
Kurs 2: 12 x montags 17:15 Uhr – 18:15 Uhr, ab 09.01.2023, Trainerin: Sarah Brennenstuhl
Kurs 3: 12 x montags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr, ab 09.01.2023, Trainerin: Sarah Brennenstuhl
Ort: Turn- und Festhalle Maichingen
Kosten: je 60,00 Euro für GSV Mitglieder; je 96,00 Euro für Nichtmitglieder

FÜNF ESSLINGER

Kurs 1: 12 x montags 09:00 Uhr – 10:00 Uhr, ab 09.01.2023, Trainer: Helmut Klement
Kurs 2: 12x montags 10:15 Uhr – 11:15 Uhr, ab 09.01.2023, Trainer: Helmut Klement
Kurs 3: 12 x montags 11:30 Uhr – 12:30 Uhr, ab 09.01.2023, Trainerin: Sarah Brennenstuhl
Ort: kath. Gemeindehaus, Maichingen
Kosten: je 60,00 Euro für GSV Mitglieder; je 96,00 Euro für Nichtmitglieder

AQUAJOGGING

Kurs 1: 18:30 Uhr – 19:15 Uhr
Kurs 2: 19:20 Uhr – 20:05 Uhr
je 12x dienstags ab 10.01.2023
Trainerin Milica Stosik
Ort: Gartenhallenbad Maichingen
Kosten: je 60,00 Euro für GSV Mitglieder; je 87,00 Euro für Nichtmitglieder (zzgl. Eintritt Gartenhallenbad)

Kurs 3: 18:00 Uhr – 18:45 Uhr
Kurs 4: 18:45 Uhr – 19:30 Uhr,
je 12 x donnerstags ab 12.01.2023
Trainerin: Sarah Brennenstuhl
Ort: Gartenhallenbad Maichingen
Kosten: je 60,00 Euro für GSV Mitglieder; je 87,00 Euro für Nichtmitglieder



Herausgeber:
GSV Maichigen e.V.
Sindelfiner Straße 44
71069 Sindelfingen
www.gsv-maichingen.de

Bildnachweis:
© Andrey Popov
© WavebreakMediaMicro
© drubig-photo
www.fotolia.com

GSV MAICHINGEN E.V.

1. Trimester 2023
(Januar bis April)

GSV KURSE

Das GSV Kurs-, Gesundheits-, Rehasport- und Fitnessprogramm mit allen Zeiten, Kosten und Trainingsorten für das 1. Trimester 2023



Partner des GSV

Klauss & Klauss
Festwirte auf dem Wasen
Getränkefachhandel und mehr

Dinkelacker Festzelt
Klauss & Klauss

DAS GSV-KURS-, GESUNDHEITS-, REHA-SPORT- UND FITNESSPROGRAMM 2023

Freuen Sie sich auch im Jahr 2023 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 im Internet unter: **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 eine Anmeldebestätigung durch den GSV Maichingen e. V.. Die Kursteilnehmer*innen werden auch 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, E-mail: info@gsv-maichingen.de

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

DANCING MIX

Kurs: 11 x donnerstags 20:30 Uhr – 21:30 Uhr,
ab 12.01.2023, Trainerin: Claudia Träger
Ort: Turn- und Festhalle Maichingen
Kosten: 66,00 Euro für GSV Mitglieder;
99,00 Euro für Nichtmitglieder
Anmeldung nur paarweise möglich

ZUMBA®-FITNESS

Kurs: 12 x freitags 17:10 Uhr – 18:10 Uhr,
ab 13.01.2023, Trainer: Tobias Reimann
Ort: Turn- und Festhalle Maichingen
Kosten: 60,00 Euro für GSV Mitglieder;
96,00 Euro für Nichtmitglieder

STRONG NATION®

Kurs 1: 12 x freitags 19:00 Uhr – 20:00 Uhr,
ab 13.01.2023, Trainer: Tobias Reimann
Ort: Gymnastikraum Grundschule Sommerhofen
Kosten: 60,00 Euro für GSV Mitglieder;
96,00 Euro für Nichtmitglieder

BODYSTYLING

Kurs: 12 x mittwochs 19:35 Uhr – 20:35 Uhr,
ab 11.01.2023, Trainerin: Nora Brodmann
Ort: Sporthalle der Johannes-Widmann-Schule
Kosten: 60,00 Euro für GSV Mitglieder;
96,00 Euro für Nichtmitglieder

BODYFITNESS

Kurs: 12 x montags 19:25 Uhr – 20:25 Uhr,
09.01.2023, Trainer: Tobias Reimann
Ort: Sporthalle der Johannes-Widmann-Schule
Kosten: 60,00 Euro für GSV Mitglieder;
96,00 Euro für Nichtmitglieder

FUNCTIONAL-FITNESS

Kurs 1: 12 x montags 20:35 Uhr – 21:35 Uhr,
ab 09.01.2023, Trainer: Tobias Reimann
Ort: Sporthalle der Johannes-Widmann-Schule
Kosten: 60,00 Euro für GSV Mitglieder;
96,00 Euro für Nichtmitglieder

Kurs 2: 12 x donnerstags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr,
ab 12.01.2023, Trainerin: Stefanie Bayer
Kurs 3: 12 x donnerstags 19:45 Uhr – 20:45 Uhr,
ab 12.01.2023, Trainerin: Stefanie Bayer
Ort: Gymnastikraum Grundschule Sommerhofen
Kosten: 60,00 Euro für GSV Mitglieder;
96,00 Euro für Nichtmitglieder

FITNESS-MIX

Kurs: Für Männer! 12x montags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr,
ab 09.01.2023, Trainerin: Nora Brodmann
Ort: Otto-Welker-Saal, Glaspalast
Kosten: je 60,00 Euro für GSV Mitglieder;
je 96,00 Euro für Nichtmitglieder

FIT UND GESUND

Kurs: 12 x donnerstags 10:00 Uhr – 11:00 Uhr,
ab 12.01.2023, Trainerin: Martina Seidl-Basile
Ort: Turn- und Festhalle Maichingen
Kosten: 60,00 Euro für GSV Mitglieder;
96,00 Euro für Nichtmitglieder



REHASPORT

Rehasport bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates (z.B. bei orthopädischen Erkrankungen von Hüfte, Knie, Füßen, Rücken, Schulter, Nacken, Osteoporose)
dienstags 17:30 Uhr – 18:15 Uhr,
Ort: Turnhalle GS Sommerhofen

mittwochs 09:45 Uhr – 10:30 Uhr,
mittwochs 10:45 Uhr – 11:30 Uhr,
mittwochs 16:45 Uhr – 17:30 Uhr,
Ort: Turn- und Festhalle Maichingen

Orthopädische Rehasportgruppen mit Schwerpunkt Rücken
donnerstags 11:15 Uhr - 12:00 Uhr,
Ort: Turn- und Festhalle Maichingen

donnerstags 16:15 Uhr – 17:00 Uhr,
Ort: Gymnastikraum Grundschule Sommerhofen

Orthopädische Rehasportgruppe im Sitzen und/ oder Stehen (für Personen mit Bewegungseinschränkungen oder Schwindel)
mittwochs 11:45 Uhr – 12:30 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle Maichingen

NEU! Rehasport nach Prostatakrebs - Ein Beckenboden Training nur für Männer
donnerstags 09:00 Uhr - 9:45 Uhr,
Ort: Turn- und Festhalle Maichingen

Trainer: Tobias Reimann, Christian Saur,
Martina Seidl-Basile, Sarah Brennenstuhl

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.