



Gesund und entspannt ins Frühjahr 2020

"Es gibt 1.000 Krankheiten, aber nur eine Gesundheit."

Arthur Schopenhauer

Unter diesem Motto bietet der GSV Maichingen Workshops zu diversen Gesundheitssportthemen an, zudem können Sie kompakt neue Kursangebote kennenlernen.

Spannendes und Entspannendes rund um den Beckenboden

Die Beckenbodenmuskulatur ist für die Gesundheit, die Haltung und die Schönheit sehr wichtig. Entdecken wir unsere eigene Anatomie, die Intelligenz unserer Knochen und Gelenke und damit die Kraft, die aus der Mitte unseres Körpers kommt und somit zu einem besseren Körperbewusstsein führt.

Ein gut trainierter Beckenboden ist elastisch und kraftvoll. Wir werden mit Bewegungs-, Vorstellungs- und Berührungsübungen arbeiten.

Sie können Ihre Rückenschmerzen loswerden, Ihre Kniebeschwerden, Fußdeformationen und Organsenkungen beheben. Eine gute Haltung, schöne Körperformen, charismatische Ausstrahlung.

Für Frauen jeden Alters.

Bitte mitbringen:

Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Samstag, 22.02.2019 09:00 – 13:00 Uhr

GSV aktiv-o

Leitung: Marlies Hornikel

Kosten: 24,00 Euro GSV Mitglieder

34,00 Euro Nichtmitglieder

Pilates und Entspannung

Pilates ist ein intensives und effektives Ganzkörpertraining.

Die tiefe Muskulatur wird aktiviert und die Körperhaltung, Beweglichkeit und Koordination gezielt verbessert.

Spüren Sie in Ihren Körper hinein und lernen ihn in Bewegung und im Atemfluss besser kennen. Lernen Sie zudem die Bedeutung des Beckenbodens im Training kennen.

Neben den Pilates-Übungen erwartet Sie in diesem Workshop eine ausführliche Entspannungsphase.

Denn auch Entspannung will gelernt sein.

Bitte mitbringen:

Handtuch, bequeme (Sport-)Kleidung, evtl. (Stopper-)Socken, Getränk

Samstag, 29.02.2020 09:00 – 11:00 Uhr

GSV aktiv-o

Leitung: Michaela Röhn

Kosten: 12,00 Euro GSV Mitglieder

17,00 Euro Nichtmitglieder

BodyART®

BodyART® von Robert Steinbacher ist ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining. Es kombiniert in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz, Kreislauf und Atmung. Es basiert auf den Prinzipien von Yin und Yang und den fünf Elementen der traditionellen chinesischen Medizin.

Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Der Körper fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital!

Im BodyART® Training werden aktive und passive Bewegungen sowie Elemente der Spannung und Entspannung dynamisch miteinander verknüpft.

Erleben Sie ein ganz neues aufregendes, energetisierendes und herausforderndes Barfußtraining.

Bitte mitbringen:

großes Handtuch als Unterlage, evtl. Wechselkleidung und warmes Shirt für die Entspannung

Samstag, 07.03.2020 09:00 – 11:30 Uhr

GSV aktiv-o

Leitung: Elke Braun

Kosten: 15,00 Euro GSV Mitglieder

21,25 Euro Nichtmitglieder

Qigong

Qigong ist ein Achtsamkeitstraining aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, das eine starke, kraftvolle Verbindung zum eigenen Körper aufbaut. Seit Jahrtausenden kennt man in China zahlreiche Übungen zur Stärkung der Lebenskraft und Gesunderhaltung von Körper, Seele und Geist. Die Ausführung der Übungen schont Wirbelsäule und Gelenke und richtet den Körper sanft von innen auf. Schultergelenke werden entlastet und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Der Geist wird ruhig und klar und Gelassenheit breitet sich aus.

Das Training ist für alle Altersgruppen und Konditionstypen geeignet und schnell erlernbar. Der Körper bewegt sich, solange die Seele ausruht.

Der Energiefluss wird angeregt und der gesamte Körper in Balance gebracht.

Bitte mitbringen:

Tasse, Sportschuhe, bequeme (Sport-)Kleidung

Sonntag, 08.03.2020 10:00 – 12:00 Uhr

Sonntag, 29.03.2020 10:00 – 12:00 Uhr

GSV aktiv-o

Leitung: Martina Seidl-Basile

Kosten: 12,00 Euro GSV Mitglieder

17,00 Euro Nichtmitglieder

KAHA® und Entspannung

Beim KAHA® geht eine Bewegung langsam und fließend in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren.

KAHA® verhilft ihrem Körper zu einer gesunden Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe.

KAHA® ist inspiriert vom Taiji und dem klassischen Yoga.

In diesem Workshop erwartet Sie auch eine ausführliche Entspannungsphase - denn auch Entspannung will gelernt sein.

Bitte mitbringen:

Handtuch, bequeme (Sport-)Kleidung, evtl. (Stopper-)Socken, Getränk

Samstag, 14.03.2020 09:00 – 11:00 Uhr

GSV aktiv-o

Leitung: Michaela Röhn

Kosten: 12,00 Euro GSV Mitglieder

17,00 Euro Nichtmitglieder

Faszien- & Mobilitätstraining

Faszien - ein faszinierendes System aus Bindegewebshäuten, das unseren ganzen Körper durchzieht, unseren Bewegungsapparat stützt und die Muskulatur vor Verletzungen schützt. Das gesunde Faszien-system ist straff, stark & belastbar und verfügt gleichzeitig über eine größtmögliche Elastizität.

Mit gezielten Dehn- und Mobilitätsübungen beanspruchen Sie dieses Gewebe funktional. In unserem Workshop bekommen Sie zudem eine Einführung in Selbstmassagetechniken mit der Faszienrolle bzw. dem Faszienball.

Faszientraining bringt Energie, formt die Figur und ist gut für die Gelenke.

Bitte mitbringen:

Handtuch, bequeme (Sport-)Kleidung, Socken, Getränk

Samstag, 21.03.2020 10:00 – 12:00 Uhr

GSV aktiv-o

Leitung: Judith Waibel

Kosten: 12,00 Euro GSV Mitglieder

17,00 Euro Nichtmitglieder

AROHA® und Entspannung

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.

Neben dem ausdauerorientierten AROHA® erwartet Sie in diesem Workshop eine ausführliche Entspannungsphase - denn auch Entspannung will gelernt sein.

Bitte mitbringen:

Handtuch, bequeme (Sport-)Kleidung, (Stopper-)Socken, Getränk

Samstag, 28.03.2020 09:00 – 11:00 Uhr

GSV aktiv-o

Leitung: Michaela Röhn

Kosten: 12,00 Euro GSV Mitglieder

17,00 Euro Nichtmitglieder

YogaForMe

Hast Du Dir auch schon mal die Frage gestellt, was Yoga eigentlich ist und was sich hinter der Yoga-Philosophie versteckt?

Dann bekommst Du in diesem Workshop etwas mehr Klarheit und Wissen über das traditionelle Yoga und die Philosophie dahinter.

Wer den Weg des Yoga beschreitet hat die Möglichkeit zu erkennen, dass es um mehr geht.

Bitte beachten: Es handelt sich hierbei um einen Theorie-Workshop.

Bitte mitbringen:

Getränk

Samstag, 29.03.2020 10:00 – 12:00 Uhr

GSV aktiv-o

Leitung: Birgit Pia Ruthardt

Kosten : 12,00 Euro GSV Mitglieder

17,00 Euro Nichtmitglieder

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Ein regelmäßiges Training lässt Rückenschmerzen verschwinden.

Zu den grundlegenden Prinzipien der Pilates Übungen zählt eine bewusste Atmung ins Zwerchfell, die Zentrierung auf die Muskeln der Körpermitte, einer Harmonisierung von Körper und Geist durch Konzentration, sowie einen Bewegungsfluss zwischen den verschiedenen Übungsteilen und einer gezielten Entspannung. Schließlich ist diese sanfte und zugleich wirkungsvolle Trainingsmethode für Einsteiger jeden Alters geeignet.

Wir beginnen mit ein wenig Theorie, Einführung ins Beckenbodentraining, und anschließend mit einer ersten Pilates-Stunde. Am Ende darf natürlich eine kleine Entspannung nicht fehlen.

Bitte mitbringen:

Handtuch, bequeme (Sport-)Kleidung, Stoppersocken

Samstag, 25.04.2020 09:00 – 11:30 Uhr

GSV aktiv-o

Leitung: Elke Braun

Kosten: 15,00 Euro GSV Mitglieder

21,25 Euro Nichtmitglieder

Gesunde Füße – Schritt für Schritt

Entdecken Sie die geniale Konstruktion Ihrer Füße: Das Meisterwerk der Evolution ist für lebenslange Standsicherheit konzipiert – Schritt für Schritt.

Chronische Über- und Fehlbelastungen sind Hauptursachen für Fußprobleme wie Knick-, Senk-, Platt-, Spreizfuß, Halux Valgus, X- und O-Beine. Dies hat Auswirkungen auf die gesamte Statik der Wirbelsäule.

Gewinnen Sie federnde Elastizität und dynamische Stabilität zurück.

Präventiv für Vielgeher, therapeutisch für Menschen mit obiger Fuß- und Wirbelsäulenproblematik.

Bitte mitbringen:

Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Samstag, 26.04.2020 09:00 – 13:00 Uhr

GSV aktiv-o

Leitung: Marlies Hornikel

Kosten: 24,00 Euro GSV Mitglieder

34,00 Euro Nichtmitglieder

Weitere Infos und Anmeldung (inkl. Barzahlung)

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