

## AROHA®

**Kurs:** 12 x freitags 10:35 Uhr – 11:35 Uhr, ab 11.01.2019, Trainerin: Michaela Röhn  
**Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 1  
**Kosten:** 48,00 Euro für GSV Mitglieder;  
84,00 Euro für Nichtmitglieder

## BODYART®

**Kurs:** 10 x donnerstags 17:30 Uhr – 18:30 Uhr, ab 10.01.2019, Trainerin: Elke Braun  
**Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 1  
**Kosten:** 45,00 Euro für GSV Mitglieder;  
70,00 Euro für Nichtmitglieder

## KAHA®

**Kurs:** 12 x donnerstags 10:35 Uhr – 11:35 Uhr, ab 10.01.2019, Trainerin: Michaela Röhn  
**Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 1  
**Kosten:** 48,00 Euro für GSV Mitglieder;  
84,00 Euro für Nichtmitglieder

## PILATES

**Anfänger + Mittelstufe:**  
12 x mittwochs 17:15 Uhr – 18:15 Uhr, ab 09.01.2019, Trainerin: Michaela Röhn

**Mittelstufe 1:** 10 x mittwochs 09:30 Uhr – 10:30 Uhr, ab 09.01.2019, Trainerin: Elke Braun

**Mittelstufe 2:** 10 x mittwochs 10:35 Uhr – 11:35 Uhr, ab 09.01.2019, Trainerin: Elke Braun

**Mittelstufe 3:** 10 x dienstags 17:30 Uhr – 18:30 Uhr, ab 08.01.2019, Trainerin: Elke Braun

**Fortgeschrittene:**  
10 x mittwochs 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 09.01.2019, Trainerin: Elke Braun

**Ort:** GSV aktiv-o  
**Kosten:** 10 Termine:  
43,00 Euro für GSV Mitglieder;  
70,00 Euro für Nichtmitglieder;  
12 Termine:  
48,00 Euro für GSV Mitglieder;  
78,00 Euro für Nichtmitglieder

## YOGA

**Kurs 1:** 10 x montags 19:45 – 21:15 Uhr, ab 14.01.2019  
**Kurs 2:** 10 x mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr, ab 16.01.2019  
**Kurs 3:** 10 x mittwochs 19:45 – 21:15 Uhr, ab 16.01.2019  
Trainerin: jeweils Victoria Ambrus

**Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 1  
**Kosten:** je 60,00 Euro für GSV Mitglieder;  
je 98,00 Euro für Nichtmitglieder

## FIT FÜR HÜFTE, KNIE UND FÜSSE

**Kurs 1:** 12 x donnerstags 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 10.01.2019, Trainerin: Michaela Röhn  
**Kurs 2:** 12 x dienstags 10:00 Uhr – 11:00 Uhr, ab 08.01.2019, Trainerin: Stefanie Bayer

**Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 2  
**Kosten:** je 48,00 Euro für GSV Mitglieder;  
je 78,00 Euro für Nichtmitglieder

## KÖRPER – HALTUNG – BECKENBODEN

**Kurs 1:** 13 x dienstags 09:30 Uhr – 11:00 Uhr, ab 08.01.2019, Trainerin: Marlies Hornikel  
**Kurs 2:** 13 x donnerstags 09:30 Uhr – 11:00 Uhr, ab 10.01.2019, Trainerin: Marlies Hornikel

**Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 1  
**Kosten:** je 78,00 Euro für GSV Mitglieder;  
je 126,75 Euro für Nichtmitglieder



## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

**Kurs 1:** 12 x montags 16:15 Uhr – 17:15 Uhr, ab 07.01.2019, Trainerin: Sandra Eisenhardt  
**Kurs 2:** 12 x montags 17:15 Uhr – 18:15 Uhr, ab 07.01.2019, Trainerin: Sandra Eisenhardt  
**Kurs 3:** 12 x montags 18:15 Uhr – 19:15 Uhr, ab 07.01.2019, Trainerin: Sandra Eisenhardt

**Ort:** Turn- und Festhalle Maichingen  
**Kosten:** je 45,00 Euro für GSV Mitglieder;  
je 72,00 Euro für Nichtmitglieder

## FÜNF ESSLINGER

**Kurs:** 12 x montags 10:50 Uhr – 11:50 Uhr, ab 07.01.2019, Trainerin: Regina Maser

**Ort:** GSV aktiv-o  
**Kosten:** 48,00 Euro für GSV Mitglieder;  
78,00 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, alle Kurse ab 08.01.2019, Trainerin: Michaela Röhn

**Kurs 4:** 12 x montags 11:00 Uhr – 12:00 Uhr, ab 07.01.2019, Trainerin: Michaela Röhn

**Ort:** Bürgerhaus Maichingen, Clubraum 1+2  
**Kosten:** je 48,00 Euro für GSV Mitglieder;  
je 78,00 Euro für Nichtmitglieder

## INDOOR CYCLING

**Kurs 1:** 12 x dienstags 19:40 Uhr – 20:40 Uhr, ab 08.01.2019, Trainerin: Diana Eitelbuss  
**Kurs 2:** 12 x donnerstags 19:05 Uhr – 20:05 Uhr, ab 10.01.2019, Trainerin: Stefanie Bayer  
**Kurs 3:** 12 x freitags 10:55 Uhr – 11:55 Uhr, ab 11.01.2019, Trainerin: Judith Waibel

**Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 2  
**Kosten:** je 48,00 Euro für GSV Mitglieder;  
je 78,00 Euro für Nichtmitglieder

## AQUAJOGGING

**Kurs 1:** 18:40 Uhr – 19:25 Uhr  
**Kurs 2:** 19:25 Uhr – 20:10 Uhr  
je 12 x dienstags ab 08.01.2019  
Trainerin: Judith Waibel

**Kurs 3:** 18:00 Uhr – 18:45 Uhr  
**Kurs 4:** 18:45 Uhr – 19:30 Uhr,  
je 12 x donnerstags ab 10.01.2019  
Trainerin: Regina Maser

**Ort:** Gartenhallenbad Maichingen  
**Kosten:** je 36,00 Euro für GSV Mitglieder;  
je 66,00 Euro für Nichtmitglieder  
(zzgl. Eintritt Gartenhallenbad)

## AQUA-ZUMBA®

**Kurs:** 10 x dienstags 20:15 Uhr – 21:00 Uhr, ab 08.01.2019, Trainerin: Valery Oppitz

**Ort:** Gartenhallenbad, Maichingen  
**Kosten:** 30,00 Euro für GSV Mitglieder;  
55,00 Euro für Nichtmitglieder  
(zzgl. Eintritt Gartenhallenbad)



**1. Trimester 2019**  
(Januar bis April)

## GSV KURSE

Das GSV Kurs-, Gesundheits-, Rehasport- und Fitnessprogramm mit allen Zeiten, Kosten und Trainingsorten für das 1. Trimester 2019



Partner  
des GSV



## DAS GSV-KURS-, GESUNDHEITS-, REHA-SPORT- UND FITNESSPROGRAMM 2019

Freuen Sie sich auch im Frühjahr 2019 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 2019er-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 07.01.2019, Trainerin: Veronika Reiser  
**Ort:** Sporthalle der Johannes-Widmann-Schule  
**Kosten:** 11 Termine: 44,00 Euro für GSV Mitglieder; 78,00 Euro für Nichtmitglieder

**Mittelstufe:** 12 x dienstags 19:30 Uhr – 21:00 Uhr, ab 08.01.2019, Trainerin: Andrea Jaschinski  
**Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 1  
**Kosten:** 12 Termine: 63,00 Euro für GSV Mitglieder; 107,00 Euro für Nichtmitglieder

## STEP + BODYFORMING (FORTGESCHRITTENE)

**Kurs:** 12 x donnerstags 18:45 Uhr – 20:15 Uhr, ab 10.01.2019, Trainerin: Kerstin Egner  
**Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 1  
**Kosten:** 67,50 Euro für GSV Mitglieder; 108,00 Euro für Nichtmitglieder

## DANCE-AEROBIC

**Kurs:** 11 x donnerstags 20:15 Uhr – 21:15 Uhr, ab 10.01.2019, Trainerin: Veronika Reiser  
**Ort:** Turn- und Festhalle Maichingen  
**Kosten:** 35,00 Euro für GSV Mitglieder; 63,00 Euro für Nichtmitglieder

## ZUMBA®-FITNESS

**Kurs 1:** 12 x montags 09:45 Uhr – 10:45 Uhr, ab 07.01.2019, Trainerin: Regina Maser  
**Kurs 2:** 12 x montags 17:20 Uhr – 18:20 Uhr, ab 07.01.1019, Trainerin: Regina Maser  
**Kurs 3:** 12 x samstags 10:00 Uhr – 11:00 Uhr, ab 12.01.1019, Trainer: Tobias Reimann  
**Kurs 4:** 12 x samstags 15:00 Uhr – 16:00 Uhr, ab 12.01.1019, Trainer: Tobias Reimann  
**Ort:** GSV aktiv-o  
**Kosten:** je 45,00 Euro für GSV Mitglieder; je 72,00 Euro für Nichtmitglieder

## DISCOFOX

**Kurs:** 10 x donnerstags 20:30 Uhr – 21:30 Uhr, ab 10.01.2019, 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

## BODYFITNESS

**Kurs:** 12 x montags 18:35 Uhr – 19:35 Uhr, ab 07.01.2019, Trainerin: Judith Waibel  
**Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 2  
**Kosten:** 45,00 Euro für GSV Mitglieder; 72,00 Euro für Nichtmitglieder

## BODYSTYLING

**Kurs:** 12 x mittwochs 19:15 Uhr – 20:15 Uhr, ab 09.01.2019, Trainerin: Nora Brodmann  
**Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 2  
**Kosten:** 45,00 Euro für GSV Mitglieder; 72,00 Euro für Nichtmitglieder

## CORE TRAINING + STRETCH & RELAX

**Kurs:** 12 x dienstags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr, ab 08.01.2019, Trainerin: Andrea Jaschinski  
**Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 1  
**Kosten:** 48,00 Euro für GSV Mitglieder; 78,00 Euro für Nichtmitglieder

## FASZIEN TRAINING

**Kurs:** 12 x freitags 09:50 Uhr – 10:50 Uhr, ab 11.01.2019, Trainerin: Judith Waibel  
**Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 2  
**Kosten:** 48,00 Euro für GSV Mitglieder; 84,00 Euro für Nichtmitglieder

## FUNCTIONAL-FITNESS

**Kurs:** 12 x montags 20:30 Uhr – 21:30 Uhr, ab 07.01.2019, Trainerin: Judith Waibel  
**Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 2  
**Kosten:** 45,00 Euro für GSV Mitglieder; 72,00 Euro für Nichtmitglieder

## LANGHANTEL-FITNESS

**Kurs:** 12 x dienstags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr, ab 08.01.2019, Trainer: Peter Wochele  
**Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 2  
**Kosten:** 45,00 Euro für GSV Mitglieder; 72,00 Euro für Nichtmitglieder

## FIT UND GESUND

**Kurs 1:** **Fit und gesund 50+**  
12 x montags 17:30 Uhr – 18:30 Uhr, ab 07.01.2019, Trainerin: Judith Waibel  
**Kurs 2:** **Fit und gesund**  
12 x mittwochs 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 09.01.2019, Trainerin: Michaela Röhn  
**Kurs 3:** **Fit und gesund**  
12 x donnerstags 09:30 Uhr – 10:30 Uhr, ab 10.01.2019, Trainerin: Michaela Röhn  
**Ort:** GSV aktiv-o, Kursraum 2  
**Kosten:** je 45,00 Euro für GSV Mitglieder; je 72,00 Euro für Nichtmitglieder

## FITNESS-MIX

**Kurs 1:** Für Männer! 12 x montags 18:25 Uhr – 19:25 Uhr, ab 07.01.2019, Trainerin: Regina Maser  
**Kurs 2:** 12 x freitags 09:30 Uhr – 10:30 Uhr, ab 11.01.2019, Trainerin: Michaela Röhn  
**Kurs 3:** 12 x freitags 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 11.01.2019, Trainerin: Michaela Röhn  
**Ort:** je GSV aktiv-o, Kursraum 1  
**Kosten:** je 45,00 Euro für GSV Mitglieder; je 72,00 Euro für Nichtmitglieder

## REHASPORT

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

**Gruppe 1:** montags 19:40 Uhr – 20:25 Uhr

**Gruppe 2:** mittwochs 10:25 Uhr – 11:10 Uhr

**Gruppe 3:** mittwochs 11:15 Uhr – 12:00 Uhr

**Gruppe 4:** donnerstags 17:30 Uhr – 18:15 Uhr

**Gruppe 5:** donnerstags 16:45 Uhr – 17:30 Uhr

**Gruppe 6:** freitags 11:45 Uhr – 12:30 Uhr

**Gruppe 7:** mittwochs 09:35 Uhr – 10:20 Uhr

**Gruppe 8:** freitags 10:55 Uhr – 11:40 Uhr NEU

**Gruppe 9:** donnerstags 18:20 Uhr – 19:05 Uhr NEU

**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**  
© Andrey Popov - fotolia.com  
© Sabine Hürdler - stock.adobe.com  
Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier.