

## PILATES

**Anfänger + Mittelstufe:** 12 x mittwochs 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 19.04.2023, Trainer: Martina Seidl-Basile  
**Ort:** Turn- und Festhalle Maichingen  
**Kosten:** 60,00 Euro für GSV Mitglieder; 96,00 Euro für Nichtmitglieder

## YOGA

**Kurs:** 10 x montags 19:45 – 21:15 Uhr, ab 17.04.2023, Trainer: Philipp Guhlmann  
**Ort:** kath. Gemeindehaus Maichingen  
**Kosten:** 75,00 Euro für GSV Mitglieder; 120,00 Euro für Nichtmitglieder

## QIGONG

**Kurs:** 10x donnerstags 17:15 Uhr – 18:15 Uhr, ab 20.04.2023, 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 19.04.2023, 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 18.04.2023, 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 17.04.2023, Trainerin: Sarah Brennenstuhl  
**Kurs 2:** 12 x montags 17:15 Uhr – 18:15 Uhr, ab 17.04.2023, Trainerin: Sarah Brennenstuhl  
**Kurs 3:** 12 x montags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr, ab 17.04.2023, Trainerin: Sarah Brennenstuhl  
**Ort:** Turn- und Festhalle Maichingen  
**Kosten:** je 60,00 Euro für GSV Mitglieder; je 96,00 Euro für Nichtmitglieder

## FÜNF ESSLINGER - STURZPRÄVENTION

**Kurs 1:** 12 x montags 09:00 Uhr – 10:00 Uhr, ab 17.04.2023, Trainer: Helmut Klement  
**Kurs 2:** 12x montags 10:15 Uhr – 11:15 Uhr, ab 17.04.2023, Trainer: Helmut Klement  
**Kurs 3:** 12 x montags 11:30 Uhr – 12:30 Uhr, ab 17.04.2023, Trainerin: Sarah Brennenstuhl  
**Kosten:** je 60,00 Euro für GSV Mitglieder; je 96,00 Euro für Nichtmitglieder  
**NEU! Kurs 4:** 10 x donnerstags 10:00 Uhr – 11:00 Uhr, ab 20.04.2023, Trainerin: Sarah Brennenstuhl  
**Kosten:** je 50,00 Euro für GSV Mitglieder; je 80,00 Euro für Nichtmitglieder  
**Ort:** kath. Gemeindehaus, Maichingen

## AQUAJOGGING

**Kurs 1:** 18:30 Uhr – 19:15 Uhr  
**Kurs 2:** 19:20 Uhr – 20:05 Uhr  
je 12 x dienstags ab 18.04.2023  
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 10 x donnerstags ab 20.04.2023  
Trainerin: Sarah Brennenstuhl  
**Ort:** Gartenhallenbad Maichingen  
**Kosten:** je 50,00 Euro für GSV Mitglieder; je 72,50 Euro für Nichtmitglieder



**Herausgeber:**  
GSV Maichigen e.V.  
Sindelfiner Straße 44  
71069 Sindelfingen  
[www.gsv-maichingen.de](http://www.gsv-maichingen.de)

**Bildnachweis:**  
© Andrey Popov  
© WavebreakMediaMicro  
© drubig-photo  
[www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)



**2. Trimester 2023**  
(April bis Juli)

## GSV KURSE

Das GSV Kurs-, Gesundheits-, Rehasport- und Fitnessprogramm mit allen Zeiten, Kosten und Trainingsorten für das 2. Trimester 2023



Partner  
des GSV

**Klauss & Klauss**  
Festwirte auf dem Wasen  
Getränkefachhandel und mehr



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

Freuen Sie sich auch im Jahr 2023 auf attraktive Gesundheits-sport-, 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](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 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](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

## DANCING MIX

Discofox, Langs. Walzer, ChaCha  
Kurs: 8 x donnerstags 20:30 Uhr – 21:30 Uhr, ab 20.04.2023, Trainerin: Claudia Träger  
Ort: Turn- und Festhalle Maichingen  
Kosten: 48,00 Euro für GSV Mitglieder; 72,00 Euro für Nichtmitglieder  
Anmeldung nur paarweise möglich

## ZUMBA®-FITNESS

Kurs: 9 x freitags 17:10 Uhr – 18:10 Uhr, ab 21.04.2023, Trainer: Tobias Reimann  
Ort: Turn- und Festhalle Maichingen  
Kosten: 45,00 Euro für GSV Mitglieder; 72,00 Euro für Nichtmitglieder

## STRONG NATION®

Kurs 1: 9x freitags 19:00 Uhr – 20:00 Uhr, ab 21.04.2023, Trainer: Tobias Reimann  
Ort: Gymnastikraum Grundschule Sommerhofen  
Kosten: 45,00 Euro für GSV Mitglieder; 72,00 Euro für Nichtmitglieder

## BODYSTYLING

Kurs: 12 x mittwochs 19:35 Uhr – 20:35 Uhr, ab 19.04.2023, Trainerin: Nora Brodmann  
Ort: Sporthalle der Johannes-Widmann-Schule  
Kosten: 60,00 Euro für GSV Mitglieder; 96,00 Euro für Nichtmitglieder

## BODYFITNESS

Kurs: 9 x montags 19:25 Uhr – 20:25 Uhr, 17.04.2023, Trainer: Tobias Reimann  
Ort: Sporthalle der Johannes-Widmann-Schule  
Kosten: 45,00 Euro für GSV Mitglieder;

## FUNCTIONAL-FITNESS

Kurs 1: 9 x montags 20:35 Uhr – 21:35 Uhr, ab 17.04.2023, Trainer: Tobias Reimann  
Ort: Sporthalle der Johannes-Widmann-Schule  
Kosten: 45,00 Euro für GSV Mitglieder; 72,00 Euro für Nichtmitglieder  
Kurs 2: 5 x donnerstags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr, ab 20.04.2023, Trainerin: Stefanie Bayer  
Kurs 3: 5 x donnerstags 19:45 Uhr – 20:45 Uhr, ab 20.04.2023, Trainerin: Stefanie Bayer  
Ort: Gymnastikraum Grundschule Sommerhofen  
Kosten: 25,00 Euro für GSV Mitglieder; 40,00 Euro für Nichtmitglieder

## FITNESS-MIX

Kurs: Für Männer! 12x montags 18:20 Uhr – 19:20 Uhr, ab 17.04.2023, 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: 10 x donnerstags 10:00 Uhr – 11:00 Uhr, ab 20.04.2023, Trainerin: Martina Seidl-Basile  
Ort: Turn- und Festhalle Maichingen  
Kosten: 50,00 Euro für GSV Mitglieder; 80,00 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: 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.