

PILATES

Kurs 1: 12 x montags 08:30 Uhr – 09:30 Uhr
ab 11.09.2023, Trainer: Martina Seidl-Basile
Vereinshaus neben Turn- u. Festhalle Maichingen
Ort:
Kosten: 62,00 € für GSV Mitglieder;
99,00 € für Nichtmitglieder

Kurs 2: 13 x mittwochs 08:30 Uhr – 09:30 Uhr
ab 13.09.2023, Trainer: Martina Seidl-Basile
Ort: Turn- und Festhalle Maichingen
Kosten: 67,00 € für GSV Mitglieder;
107,00 € für Nichtmitglieder

Kurs 3: 13 x donnerstags 17:15 Uhr – 18:15 Uhr
ab 14.09.2023, Trainerin: Martina Seidl-Basile
Ort: Gymnastikraum Grundschule Sommerhofen
Kosten: 67,00 € für GSV Mitglieder;
107,00 € für Nichtmitglieder

YOGA

Kurs: 12 x montags 19:45 – 21:15 Uhr
ab 11.09.2023, Trainer: Philipp Guhlmann
kath. Gemeindehaus Maichingen
Ort:
Kosten: 93,00 € für GSV Mitglieder;
148,00 € für Nichtmitglieder



KÖRPER – HALTUNG – BECKENBODEN

Kurs: 12 x dienstags 09:30 Uhr – 11:00 Uhr
ab 12.09.2023, Trainerin: Marlies Hornikel
Ort: kath. Gemeindehaus Maichingen
Kosten: je 93,00 € für GSV Mitglieder;
je 148,00 € für Nichtmitglieder

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Kurs 1: 12 x montags 16:00 Uhr – 17:00 Uhr
ab 11.09.2023, Trainerin: Sarah Brennenstuhl
Kurs 2: 12 x montags 17:15 Uhr – 18:15 Uhr
ab 11.09.2023, Trainerin: Sarah Brennenstuhl
Kurs 3: 12 x montags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr
ab 11.09.2023, Trainerin: Sarah Brennenstuhl
Ort: Turn- und Festhalle Maichingen
Kosten: je 62,00 € für GSV Mitglieder;
je 99,00 € für Nichtmitglieder

FÜNF ESSLINGER - STURZPRÄVENTION

Kurs 1: 12 x montags 09:00 Uhr – 10:00 Uhr
ab 11.09.2023, Trainer: Helmut Klement
Kurs 2: 12x montags 10:15 Uhr – 11:15 Uhr
ab 11.09.2023, Trainer: Helmut Klement
Kurs 3: 12 x montags 11:30 Uhr – 12:30 Uhr
ab 11.09.2023, Trainerin: Sarah Brennenstuhl
Kosten: je 62,00 € für GSV Mitglieder;
je 99,00 € für Nichtmitglieder
Kurs 4: 13 x donnerstags 10:00 Uhr – 11:00 Uhr
ab 14.09.2023, Trainerin: Sarah Brennenstuhl
Kosten: je 65,00 € für GSV Mitglieder;
je 104,00 € 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 12.09.2023
Trainerin Milica Stosik
Ort: Gartenhallenbad Maichingen
Kosten: je 62,00 € für GSV Mitglieder;
je 90,00 € für Nichtmitglieder
(zzgl. Eintritt Gartenhallenbad)

Kurs 3: 18:00 Uhr – 18:45 Uhr
Kurs 4: 18:45 Uhr – 19:30 Uhr
je 13 x donnerstags ab 14.09.2023
Trainerin: Sarah Brennenstuhl
Ort: Gartenhallenbad Maichingen
Kosten: je 67,00 € für GSV Mitglieder;
je 98,00 € für Nichtmitglieder



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

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



3. Trimester 2023
(September bis Dezember)

GSV KURSE

Das GSV Kurs-, Gesundheits-, Rehasport- und Fitnessprogramm mit allen Zeiten, Kosten und Trainingsorten für das 3. Trimester 2023



Partner
des GSV

Klauss & Klauss
Festwirts auf dem Wasen
Getränkfachhandel 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. Hier 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. Eintrittspreise zum Gartenhallenbad sind nicht in den GSV-Kursgebühren enthalten und müssen an den Betreiber des Bades, Förderverein Gartenhallenbad, entrichtet werden. Es gelten deren gültigen Preis- und Geschäftsbedingungen.

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

Discofox, Langs. Walzer, ChaCha
Kurs: 13 x donnerstags 20:30 Uhr – 21:30 Uhr ab 14.09.2023, Trainerin: Claudia Träger
Ort: Turn- und Festhalle Maichingen
Kosten: 65,00 € für GSV Mitglieder;
104,00 € für Nichtmitglieder
Anmeldung nur paarweise möglich

ZUMBA®-FITNESS

Kurs: 12 x freitags 17:10 Uhr – 18:10 Uhr ab 15.09.2023, Trainer: Tobias Reimann
Ort: Turn- und Festhalle Maichingen
Kosten: 62,00 € für GSV Mitglieder;
99,00 € für Nichtmitglieder

STRONG NATION®

Kurs 1: 12 x freitags 19:00 Uhr – 20:00 Uhr ab 15.09.2023, Trainer: Tobias Reimann
Ort: Gymnastikraum Grundschule Sommerhofen
Kosten: 62,00 € für GSV Mitglieder;
99,00 € für Nichtmitglieder

BODYSTYLING

Kurs: 13 x mittwochs 19:35 Uhr – 20:35 Uhr ab 13.09.2023, Trainerin: Nora Brodmann
Ort: Sporthalle der Johannes-Widmann-Schule
Kosten: 67,00 € für GSV Mitglieder;
107,00 € für Nichtmitglieder

BODYFITNESS

Kurs: 12 x montags 19:25 Uhr – 20:25 Uhr 11.09.2023, Trainer: Tobias Reimann
Ort: Sporthalle der Johannes-Widmann-Schule
Kosten: 62,00 € für GSV Mitglieder;
99,00 € für Nichtmitglieder

FUNCTIONAL-FITNESS

Kurs: 12 x montags 20:35 Uhr – 21:35 Uhr ab 11.09.2023, Trainer: Tobias Reimann
Ort: Sporthalle der Johannes-Widmann-Schule
Kosten: 62,00 € für GSV Mitglieder;
99,00 € für Nichtmitglieder

FITNESS-MIX - DAS GANZKÖRPERTRAINING

Kurs: Für Männer! 12x montags 18:20 Uhr – 19:20 Uhr ab 11.09.2023, Trainerin: Nora Brodmann
Ort: Otto-Welker-Saal, Glaspalast
Kosten: je 62,00 € für GSV Mitglieder;
je 99,00 € für Nichtmitglieder

FIT UND GESUND

Kurs: 14 x donnerstags 10:00 Uhr – 11:00 Uhr ab 14.09.2023, Trainerin: Martina Seidl-Basile
Ort: Turn- und Festhalle Maichingen
Kosten: 72,00 € für GSV Mitglieder;
115,00 € für Nichtmitglieder



REHASPORT

Rehasport bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates
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 17:00 Uhr – 17:45 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

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

NEU! Sport nach Krebs für Frauen
montags 09:45-10.30 Uhr
Ort: Vereinshaus neben Turn- und Festhalle

NEU! Lungensport (bei Asthma, Post-Covid, Fatigue, LongCovid)
dienstags: 11:30-12:15 Uhr
Ort: Vereinshaus neben Turn- und Festhalle

Trainer: 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.

Aktiv in den Herbst - die neuen GSV-Kursangebote für das 3. Trimester 2023, ergänzend zum Kursflyer 3. Trimester

Freuen Sie sich auf neue und attraktive Kurs- und Gesundheitssport Angebote.

Hier finden Sie die aktuellen Kursangebote mit Zeiten, Orten, Trainer*innen und Kosten. Weitere Infos finden Sie im Internet unter: www.gsv-maichingen.de

Jeder kann mitmachen!

Das GSV Kurs- & Gesundheits-Programm steht allen offen! GSV-Mitglieder profitieren allerdings von einem günstigeren Kursbeitrag.

Anmeldung

Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt **per E-Mail an info@gsv-maichingen.de** oder zu den Sprechzeiten auf der GSV Geschäftsstelle.

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 ausgebucht ist oder die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist.

Die Kursgebühr wird **per Lastschrift zum 15.12.2023** eingezogen.

Fragen?

Wenden Sie sich bitte direkt an die GSV Geschäftsstelle im Bürgerhaus Maichingen, Tel.: 07031/381040, Mail: info@gsv-maichingen.de
Sprechzeiten: Dienstag 10:00 – 13:00 Uhr, Donnerstag 15:00 – 19:00 Uhr

Bereits ausgebuchte Kurse sind hier nicht mehr aufgeführt, finden jedoch statt.

Eine Übersicht über alle Kurse finden Sie unter www.gsv-maichingen.de/Kurse

NEU Functional-Fitness

Functional-Fitness ist ein intensives Ganzkörpertraining, mit Übungen bzw. Bewegungsformen, die alltagsnah sind und natürliche Bewegungsabläufe beinhalten. In Functional-Fitness werden immer mehrere Muskeln und Muskelgruppen gleichzeitig trainiert. Es geht darum, die eigene sportliche Leistung („sports performance“) zu optimieren.
Bitte mitbringen: Matte, körpergroßes Handtuch, Getränk

Kurs 2: 14x Donnerstag 19:30 Uhr – 20:30 Uhr, ab 14.09.2023
Trainer: Ingo Gimber
Ort: Gymnastikraum Grundschule Sommerhofen
Kosten: 72,00 Euro für GSV Mitglieder / 115,00 Euro für Nichtmitglieder

NEU Fitness-Mix

Bei diesem Trainingsprogramm stehen Übungen für Bauch, Beine und Po (BBP) im Vordergrund. Aber auch die Kräftigung des Rückens, sowie die Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur kommen nicht zu kurz. Übrigens, auch Entspannung will gelernt sein. Ein idealer Kurs um ein gesteigertes Wohlbefinden zu erlangen, auch für Neu- und Wiedereinsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, körpergroßes Handtuch, evtl. Getränk

Kurs 1: das Ganzkörpertraining (Männer) 14x Donnerstag 18:30 Uhr – 19:30 Uhr,
ab 14.09.2023, Trainer: Ingo Gimber

Ort: Gymnastikraum Grundschule Sommerhofen

Kosten: 72,00 Euro für GSV Mitglieder / 115,00 Euro für Nichtmitglieder

Kurs 2: 13x Freitag 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 15.09.2023

Trainer: Ihon Alexander Meneses

Kurs 3: 13x Freitag 09:30 Uhr – 10:30 Uhr, ab 15.09.2023

Trainer: Ihon Alexander Meneses

Ort: Turn- und Festhalle Maichingen

Kosten: 67,00 Euro für GSV Mitglieder / 107,00 Euro für Nichtmitglieder

NEU Pilates - ein Ganzkörpertraining der besonderen Art

Durch Zentrierung, Konzentration und präziser Ausführung von Übungen werden vor allem die tief liegenden, kleinen Muskelgruppen angesprochen, die für eine gesunde, aufrechte Körperhaltung sorgen. Die fließenden, präzisen Bewegungsabläufe sind ein anspruchsvolles und sehr effizientes Training. Die Wirbelsäulenmobilität wird dadurch positiv beeinflusst, Verspannungen gelöst und der Beckenboden gestärkt. Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die unseren ganzen Körper vernetzen. Ein gutes Pilates Training ist gleichzeitig auch ein Faszien-Training und beeinflusst die Feinabstimmung einer Bewegung nachhaltig. Atmung, Bewegungsfluss und Bewusstheit werden vereint. Der Kurs findet entsprechend den Übungen im Pilates fast ausschließlich auf dem Boden liegend statt. Es kommen auch Kleingeräte zum Einsatz.

Bitte mitbringen: Matte, körpergroßes Handtuch, bequeme Sportkleidung, (Woll-)Socken, evtl. Getränk

Anfänger + Mittelstufe

12x Montag 08:30 Uhr – 09:30 Uhr, ab 11.09.2023

Trainerin: Martina Seidl-Basile

Ort: Vereinshaus Maichingen

Kosten: 62,00 Euro für GSV Mitglieder / 99,00 Euro für Nichtmitglieder

Anfänger + Mittelstufe

13x Donnerstag 17:15 Uhr – 18:15 Uhr, ab 14.09.2023

Trainerin: Martina Seidl-Basile

Ort: Gymnastikraum Grundschule Sommerhofen

Kosten: 67,00 Euro für GSV Mitglieder / 107,00 Euro für Nichtmitglieder

NEU Power-Workout

Das Power-Workout Angebot richtet sich an Jugendliche und erwachsene Männer, welche sich so richtig auspowern und den Körper in Form bringen möchten. Mit dem eigenen Körper sowie zusätzlichen Trainingsgeräten werden die Teilnehmer mit gezielten Übungen für strength/endurance/fitness an ihrem Body arbeiten und dabei auch ein körperbetontes Bewusstsein weiterentwickeln. Let's Go!

StrongKids: 14-18 Jahre

Kurs: 13x Mittwoch 19:00 – 20.00 Uhr, ab 13.09.2023

Trainer: Ingo Gimber

Ort: Gymnastikraum Gymnasium Pfarrwiesen

Kosten: 67,00 Euro für GSV Mitglieder / 107,00 Euro für Nichtmitglieder

StrongMen: Erwachsene

Kurs: 13x Mittwoch 20:00 – 21.00 Uhr, ab 13.09.2023

Trainer: Ingo Gimber

Ort: Gymnastikraum Gymnasium Pfarrwiesen

Kosten: 67,00 Euro für GSV Mitglieder / 107,00 Euro für Nichtmitglieder

NEU Aqua-Dance-Fitness

Aqua-Dance-Fitness ist ein gelenkschonendes Full Body Workout mit neuer und altbekannter Musik. Verschiedene Stile fließen in die Aqua-Power-Choreografien ein.

Bitte mitbringen: Aquagürtel, Getränk

Kurs: 13x Dienstag 20:15 Uhr – 21:00 Uhr, ab 12.09.2023

Trainer: Ihon Alexander Meneses

Ort: Gartenhallenbad Maichingen

Kosten: 67,00 Euro für GSV Mitglieder/ 98,00 Euro für Nichtmitglieder
(zzgl. Eintritt Gartenhallenbad)