

Teilnahme am Kursprogramm

Am Kursprogramm können alle Personen teilnehmen, die Mitglied sind. Die Mitgliedschaft beträgt jährlich 30 €. Beginn der Kurse ist jeweils Februar und September.

Die **Teilnahmegebühr** beträgt pro Kurs

- 40 Stunden (Jahreskurs) 95,00 €
- 20 Stunden (Halbjahreskurs) 55,00 €
- 50 EUR Zuzahlung ½ Jahr REHA

Vorteile der GSV 2003 e. V.

- wir bieten eine variable Kursbelegung
- bis zu 3 kostenfreie Probestunden
- REHA im Verein
- wir arbeiten nach wissenschaftlichen Kriterien der Langfristigkeit und Regelmäßigkeit in Form von periodisierten Jahreskursen
- alle Programme sind sportwissenschaftlich abgestimmt und auf aktuellstem Stand

Anmeldungen sind zum Beginn des Kursjahres oder in den Kursstunden, nach Absprache mit den Dozenten, möglich.

SCHAUEN SIE DOCH EINFACH MAL REIN!



GSV 2003 e.V.

GESUNDHEITSSPORT- VEREINIGUNG

FLÖRSHEIM
AM MAIN

Dozenten:

Patricia Gilbert
Telefon 06142/998200

Steffen Koes
Telefon 06145/9594900

Roland Sensenstein
Telefon 06142/998200

Bankverbindung:

Naspa

Bankleitzahl: **510 500 15**

Kontonummer: **208 112 177**

BIC:

NASSDE55XXX

IBAN:

DE13 5105 0015 0208 1121 77

Mail + WEB

gsv2003ev@gmx.de

www.gsv2003ev.de

PROGRAMM

GSV 2003 e. V. / Flörsheim

GESUNDHEITSPFLEGE Prävention/Rehabilitation

5701	Halswirbelsäulen- gymnastik	Mo. 10:30
5703	Wirbelsäulengymnastik	Mo. 17:00
5704	Dehnungs- und Mobilisationsgymnastik	Mo. 18:00
5712	Beckenboden- gymnastik	Di. 10:00
5713	Stuhlkreisgymnastik / REHA	Di. 11:00
5718	Wirbelsäulengymnastik I	Di. 18:00
5705	Wirbelsäulengymnastik II	Mi. 18:00
5706	Wirbelsäulentraining	Mi. 19:00
5720	Wirbelsäulengymnastik II	Mi. 20:00
5708	Wirbelsäulengymnastik II	Do. 10:30
5709	Halswirbelsäulen- training	Fr. 18:30

Spezielle Seniorengymnastik (Sonderbereich der Prävention/ Rehabilitation)

5700	Funktionelle Seniorengymnastik / REHA	Mo. 9:30
5707	Funktionelle Seniorengymnastik / REHA	Do. 9:30
5711	Gehschule und Sturzprophylaxe / REHA	Di. 17:00

GESUNDHEITSSPORT Gesundheitsprogramme

5721	Entspannungstechnik mit Yoga-Elementen Weilbach, Ev. Gemeindehaus, Dorothee-Sölle-Weg 1	Mo. 18:00
5722	Entspannungstechnik mit Yoga-Elementen Weilbach, Ev. Gemeindehaus, Dorothee-Sölle-Weg 1	Mo. 19:00
5723	Entspannungstechnik mit Yoga-Elementen	Di. 9:00

5724	Entspannungstechnik mit Yoga-Elementen	Di. 10:00
5727	Pilates Wicker, Alte Goldbornschule, Am Graben 12	Do. 18:00
5728	Entspannungstechnik mit Yoga-Elementen Wicker, Alte Goldbornschule, Am Graben 12	Do. 19:00

Alle Kurse finden, wenn nicht anders
gekennzeichnet, in der Stadthalle Flörsheim,
Clubraum 4, statt.

Die mit **REHA** gekennzeichneten Kurse bieten
spezielle Programme zur Wiederherstellung und
Erhaltung der Körperfunktionen speziell auch
nach Operationen und Erkrankungen.

Das Freizeitprogramm für das aktuelle Kursjahr
nach Ankündigung auf der Homepage