

## Teilnahme am Kursprogramm

Am Kursprogramm können alle Personen teilnehmen, die Mitglied sind. Die Mitgliedschaft beträgt jährlich 10 €. Beginn der Kurse ist jeweils Februar und September.

Die **Teilnahmegebühr** beträgt pro Kurs

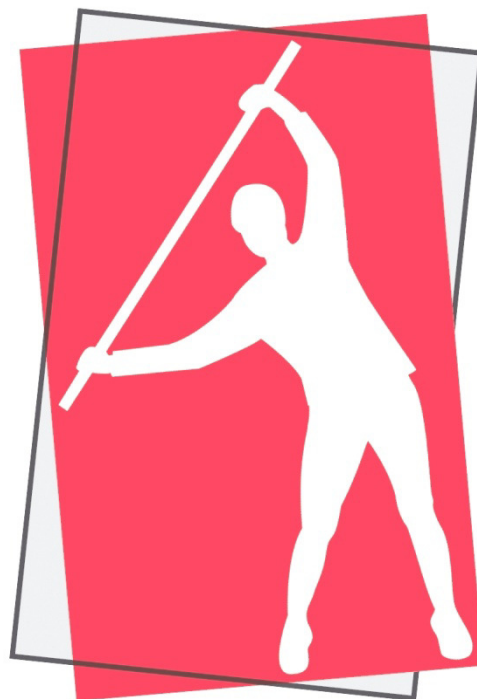
- 40 Stunden (Jahreskurs) 95,00 €
- 20 Stunden (Halbjahreskurs) 55,00 €
- 50 EUR Zuzahlung ½ Jahr REHA

## 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](mailto:gsv2003ev@gmx.de)

[www.gsv2003ev.de](http://www.gsv2003ev.de)

# PROGRAMM

## Kursjahr 2019

### GESUNDHEITSPFLEGE Prävention/Rehabilitation

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

### Spezielle Seniorengymnastik (Sonderbereich der Prävention/ Rehabilitation)

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

### GESUNDHEITSSPORT Gesundheitsprogramme

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

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