

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** 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 dem aktuellen Stand

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

SCHAUEN SIE DOCH EINFACH MAL REIN!

Dozenten:

Patricia Gilbert
Telefon
06142/998200

Roland Sensenstein
Telefon
06142/998200

Bankverbindung:

Naspa

IBAN:

DE13 5105 0015

0208 1121 77

BIC:

NASSDE55XXX

Mail + WEB

gsv2003ev@gmx.de

www.gsv2003ev.de

Kursprogramm

Kursjahr

2021-22₂

Info

In diesem Programmjahr bietet die GSV völlig neue Kurse an.

Der Bereich der Prävention + Rehabilitation wurde komplett überarbeitet und erweitert.

Langfristige REHA ist im Rahmen des Vereinsprogramms möglich.

Erstmals auch Programme für Post- und Long-Covid-Patienten

Alles weitere dazu im Flyer und/oder auf der Homepage

GESUNDHEITSSPORT- VEREINIGUNG

FLÖRSHEIM
AM MAIN



GSV 2003 e.V.

P R O G R A M M GSV 2003 e. V.

GESUNDHEITSPFLEGE

Prävention + Rehabilitation

- 5701 Halswirbelsäulentraining - 3 Steps Pro Fitness**
Montag / 10:30 Uhr
- 5703 Wirbelsäulentraining - 3 Steps Pro Fitness**
Montag / 17:00 Uhr
- 5704 Flexibilitätstraining - 3 Steps Pro Gesundheit**
Montag / 18:00 Uhr
- 5710 Bauch, Beine, Haltung - 3 Steps Pro Gesundheit**
Dienstag / 09:00 Uhr / **speziell für Frauen**
- 5712 Bauch, Beine, Haltung - 3 Steps Pro Gesundheit**
Dienstag / 10:00 Uhr / **speziell für Frauen**
- 5717 Bauch, Beine, Haltung - 3 Steps Pro Fitness**
Dienstag / 17:00 Uhr / **speziell für Frauen**
- 5718 Wirbelsäulentraining - 3 Steps Pro Gesundheit**
Dienstag / 18:00 Uhr
- 5705 Bauch, Beine, Haltung - 3 Steps Pro Sport**
Mittwoch / 18:00 Uhr / **speziell für Frauen**
- 5706 Wirbelsäulentraining - 3 Steps Pro Sport**
Mittwoch / 19:00 Uhr

5708 Wirbelsäulentraining - 3 Steps Pro Fitness
Donnerstag / 10:30 Uhr

5709 Halswirbelsäulentraining - 3 Steps Pro Sport
Freitag / 18:30 Uhr

Spezielles Seniorenprogramm

(Sonderbereich der Prävention + Rehabilitation)

5700 Funktionstraining / REHA
Montag / 09:30 Uhr

5707 Funktionstraining / REHA
Donnerstag / 09:30 Uhr

5711 Gehsicherheitstraining / REHA
Dienstag / 11:00 Uhr

GESUNDHEITSSPORT

Gesundheitsprogramme 2021 kein Angebot

Alle Kurse finden in der **Stadthalle Flörsheim im Clubraum 4** statt.

Die mit **REHA** gekennzeichneten Kurse bieten spezielle Programme zur Wiederherstellung und Erhaltung der Körperfunktionen speziell nach Operationen und chronischen Erkrankungen. Auch für Post- und Long-Covid Patienten.

Das Freizeitprogramm für das aktuelle Kursjahr nach Ankündigung auf der Homepage