

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 Teilnahmegebühren

- 40 Stunden (Jahreskurs)
95,00 €
- 20 Stunden (Halbjahreskurs)
55,00 €
- Bei Belegung von zwei Jahreskursen und zusätzlicher Zahlung von 24,00 €, zusammen dann 214,00 € gilt die Flatrate
- 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 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

2022-23₁

Info

In diesem Programmjahr bietet die GSV wieder ein komplexes Kursprogramm an.

Alle Kurse wurden periodisiert und überarbeitet.

Langfristige REHA ist im Rahmen des Vereinsprogramms möglich.

Erstmalig auch eine Flatrate-Belegung für alle Kurse des Programms.

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.

Änderungen und Aktuelles nach Ankündigung auf der **Homepage**.