

### Teilnahme am Kursprogramm

Am Kursprogramm können alle Personen teilnehmen, die Mitglied sind. Die jährliche **Mitgliedschaft soll von 30 auf 15 € reduziert werden, die JHV entscheidet dazu.**

Beginn der Kurse ist jeweils September (WS) und Februar (SS).

### Kurs-Teilnahmegebühren

- 40 Stunden (Jahreskurs)  
120,00 €
- 20 Stunden (Halbjahreskurs)  
60,00 €
- Bei Belegung von zwei Jahreskursen und zusätzlicher Zahlung von 12,00 €, zusammen dann 252,00 € gilt die Flatrate
- ½ Jahr REHA: 55 EUR  
Zahlung auf die ½ Jahreskursgebühr von 60 €

### 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 in die Kursstunden 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](mailto:gsv2003ev@gmx.de)

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

## Kursprogramm

## Kursjahr

2023-24<sub>1</sub>

### 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.

Auch dieses Jahr ist wieder eine Flatrate-Belegung für alle Kurse des Programms möglich.

Alles weitere dazu im Flyer und/oder auf der Homepage

Die Angebote des Vereins können oder müssen im Bedarfsfall aktuell angepasst und variiert werden - z. B. im Krankheitsfall. Es gelten aktuell immer die **Angaben auf der Homepage** der GSV 2003.

## 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

#### **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** 2023 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.

Die **FLATRATE** erlaubt die Teilnahme an allen Kursen des Vereins.

**Änderungen und Sonderregelungen gelten immer wie nach Ankündigung auf der Homepage.**