

### Teilnahme am Kursprogramm

Am Kursprogramm können alle Personen teilnehmen, die Mitglied sind. Die jährliche

**Mitgliedschaft kostet 15 €.**

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 Zuzahlung 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

2024-25<sub>1</sub>

### Info

In diesem Programmjahr bietet die GSV ein komplexes Kursprogramm an.

Langfristige REHA ist im Rahmen des Vereinsprogramms möglich.

Eine Flatrate-Belegung für alle Kurs wird angeboten.

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 G S V 2003 e. V.**

### **GESUNDHEITSPFLEGE**

#### **Prävention + Rehabilitation**

- 5701 Halswirbelsäulentraining - 3 Steps Pro Fitness**  
Montag / 10:30 Uhr / **REHA**
- 5703 Wirbelsäulentraining - 3 Steps Pro Fitness**  
Montag / 17:00 Uhr / **REHA**
- 5704 Flexibilitätstraining - 3 Steps Pro Gesundheit**  
Montag / 18:00 Uhr / **REHA**
- 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 / **REHA**
- 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**  
Montag / 09:30 Uhr / **REHA**
- 5707 Funktionstraining**  
Donnerstag / 09:30 Uhr / **REHA**
- 5711 Gehsicherheitstraining**  
Dienstag / 11:00 Uhr / **REHA**

### **GESUNDHEITSSPORT**

**Gesundheitsprogramme** - aktuell 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.**