

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)	47,50 €

Ermäßigungen

10 € Ermäßigung bei Doppelbelegung (Jahreskurs)

20 € Ermäßigung bei Drei- und Mehrfachbelegung (Jahreskurs)

Bei Halbjahreskursen halbiert sich die Ermäßigung.

Vorteile der GSV 2003 e. V.

- wir bieten eine variable Kursbelegung
- bis zu 3 kostenfreie Probestunden sind möglich
- die Kurse sind bei vielen Krankenkassen erstattungsfähig

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

Veranstaltungstermine 2011

25. September 2011
Herbstwanderung im Odenwald

26. November 2011
Jahresabschluss Nachtwächterwanderung
Hochheim

Alle weiteren Termine und Informationen sind auch auf unserer Internetseite zu finden.

www.gsv-floersheim.de



**GESUNDHEITSSPORT-
VEREINIGUNG 2003 e. V.
FLÖRSHEIM AM MAIN**

INFO 2011

Änderungen vorbehalten

**DIE GESUNDHEITSSPORT-
VEREINIGUNG STELLT SICH VOR:**

Vorstand:

1. Vorsitzender
Eberhard Kindsmüller
Telefon 06145/4919

2. Vorsitzende
Stefanie König
Telefon 06145/8689

Dozenten:

Roland Sensenstein
Telefon 06142/998200

Patricia Gilbert
Telefon 06142/998200

Steffen Koes
Telefon 0163/4416911

Gunhilde Tauch
06145/942499

Bankverbindung:

Volksbank Höchst
Bankleitzahl 501 903 00
Kontonummer 103488605

PROGRAMM

**GESUNDHEITSPFLEGE
Prävention/Rehabilitation**

5701	Halswirbelsäulen- gymnastik	Mo. 10:30
5702	Wirbelsäulengymnastik	Mo. 16:15
5703	Wirbelsäulengymnastik	Mo. 17:15
5704	Dehnungs- und Mobilisationsgymnastik	Mo. 18:15
5712	Beckenboden- gymnastik	Di. 10:00
5721	Gehschule und Sturzprophylaxe	Di. 17:00
5718	Wirbelsäulengymnastik	Di. 18:00
5705	Wirbelsäulengymnastik	Mi. 18:00
5706	Wirbelsäulentraining	Mi. 19:00
5720	Wirbelsäulengymnastik	Mi. 20:00
5708	Wirbelsäulengymnastik	Do. 10:30
5709	Halswirbelsäulen- training	Fr. 18:30

**BEWEGUNG IST LEBEN UND
LEBENSWICHTIG**

PROGRAMM

Spezielle Seniorengymnastik

5700	Funktionelle Seniorengymnastik	Mo. 9:30
5707	Funktionelle Seniorengymnastik	Do. 9:30

**GESUNDHEITSSPORT
Gesundheitsprogramme**

5717	Funktionelle Gymnastik für Frauen Kulturscheune	Mo. 17:15
5715	Funktionelles Aerobic Kulturscheune	Mo. 18:30
5710	Nordic-Walking (Info: 01634416911)	Di. 17:30
5711	Entspannungstechnik mit Yoga-Elementen Praxis Fromme-Zwack Marienkrankenhaus Hospitalstraße	Do. 19:00

Alle Kurse finden, wenn nicht anders
gekennzeichnet, in der Stadthalle Flörsheim,
Clubraum 4, statt.

SCHAUEN SIE DOCH EINFACH MAL REIN!