

**SVA** Sportverein  
Aßmannshardt  
1959 e.V.



# Abteilung Gymnastik

**Angebote  
ab April 2023**

Homepage: [www.sva1959.de](http://www.sva1959.de)



# Unsere Angebote

## Kinderturnen

- Eltern-Kind-Turnen
- Kinderturnen ab 4 Jahre
- Gerät Turnen I (Klasse 1+2)
- Gerät Turnen II (Klasse 3+4)
- NEU!!! Dance4u (Schnuppertraining)

## Präsenz – Kurse (jeweils 10x)

- Antara®-Rückentraining
- Bodytoning mit dem Gymstick®
- DeepWORK®
- Gymnastik 50+ (ganzjährig, kein Kurssystem)
- Hatha-Yoga
- Hula-Hoop
- MOVE YOUR BODY
- Pilates
- Tabata – Intervalltraining
- WORLD JUMPING® + WORLD JUMPING 50+

## Online – Kurse (jeweils 10x)

- Antara®-Rückentraining
- Tabata

## Angebote Gymnastik April 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		9.30 - 10.30 DeepWORK		
16.30 - 17.30 KITU	15.00 - 16.30 Eltern - Kind - Turnen			
17.30 - 18.30 Gerät Turnen I	16.45 - 17.45 Dance4u			
17.30 - 18.30 Gerät Turnen II	18.00 - 19.00 MOVE YOUR BODY	17.00 - 17.45 Tabata		
18.00 - 19.15 Hatha-Yoga	18.30 - 19.30 Gymnastik 50+	18.00 - 19.00 WORLD JUMPING 50+		
18.30 - 19.15 Tabata	19.00 - 20.00 Antara Rückentraining	19.00 - 20.00 Hula-Hoop	19.00 - 20.00 Antara-Rückentraining	
19.30 - 20.45 Hatha-Yoga	19.15 - 20.15 DeepWORK	19.00 - 20.00 Pilates	20.05 - 21.05 Bodytoning mit dem Gymstick	
19.30 - 20.30 WORLD JUMPING	19.45 - 20.45 WORLD JUMPING	20.05 - 21.05 Pilates		
Halle	Gymnastikraum oben	online	Foyer	

# Kinderturnen

Eine Anmeldung zum KiTu und Gerättturnen ist erforderlich.  
Der Einstieg ist jeweils zu Schuljahresbeginn möglich.

- Eltern-Kind-Turnen ab 17.04.2023

Dienstag 15.00 – 16.30 Uhr Anna El-Amrani

Für alle Kinder vom Krabbelalter bis ca. 4 Jahre, mit Mama, Papa, Oma, Opa,...  
Geschwisterkinder sind ebenfalls herzlich willkommen.

Anmeldung und Information: A. El-Amrani - 0152 - 58413062  
Anna.amrani90@gmail.com

- KiTu (4 – 6 Jahre) ab 17.04.2023

Montag 16.30 – 17.30 Uhr Anna El-Amrani

Auf spielerische Weise fördern wir die motorischen Grundfähigkeiten, wie Laufen, Hüpfen, Springen, Klettern, Hangeln, Stützen, Schwingen, etc. ...

Anmeldung und Information: A. El-Amrani - 0152 - 58413062  
Anna.amrani90@gmail.com

# Kinderturnen

- Gerät Turnen I (Klasse 1 + 2) ab 17.04.2023

Montag 17.30 – 18.30 Uhr

Sophia Haberbosch  
Alena Winter

Gemeinsam turnen wir an Groß- und Kleingeräten und fördern somit Koordination, Kraft und Geschicklichkeit.

Kleine und große Spiele, wie Lauf- und Fangspiele, kommen ebenfalls zum Einsatz.

Anmeldung und Information Kinderturnen: [Clarissa\\_Kemper@gmx.de](mailto:Clarissa_Kemper@gmx.de)

- Gerät Turnen II (ab Klasse 3) ab 17.04.2023

Montag 17.30 – 18.30 Uhr

Nadja Vöhringer  
Sina Meyer

Es erwartet dich eine lustige Truppe, die mit euch voller Freude & Spaß an Turngeräten wie Barren, Boden, Reck, etc. tolle Elemente und Küren erlernt.

Anmeldung und Information Gerätturnen: [Clarissa\\_Kemper@gmx.de](mailto:Clarissa_Kemper@gmx.de)

- NEU!! Dance4u (Schnupperkurs Kl. 4-7)

Dienstag 16.45 – 17.45 Uhr

Sophia Haberbosch  
Selina Mast

Kursbeginn: 25.04. + 02.05.2023 / 10er Kurs ab September 2023 (Kl.5-8)

Du bist tanzbegeistert und suchst für dich eine Gruppe um dies auszuleben? Dann komm vorbei. Hier bewegen wir uns zu vielfältiger Musik und mischen die verschiedensten Tanzstile.

Anmeldung und Information:

[Selinabecher@gmx.de](mailto:Selinabecher@gmx.de)

# Kurse in Präsenz

- Antara®-Rückentraining ab 20.04.2023

Donnerstag 19.00 – 20.00 Uhr

Marion Braun

Antara® ist ein Bewegungskonzept, das zu einem kräftigen Rücken, zu einem flachen Bauch und zu einer starken Mitte führt – den Grundlagen für einen attraktiven, leistungsstarken und belastbaren Körper. Antara® stellt das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum. Das Core-System ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Bauchform, für die Kraft des Beckenbodens und für eine funktionelle Atmung. Durch eine Abfolge von ruhigen und funktionellen Übungen optimiert Antara® zuerst das Core-System, um auf diesem gezielt Kraft und Beweglichkeit zu verbessern.

Ein Antara®- Training eignet sich auch sehr gut vor der Geburt sowie nach einer Geburt, auch anknüpfend an die Rückbildungsgymnastik.

Anmeldung und Information: Marion Braun - 07357 / 916168  
marion.gerster@gmx.de

- Bodytoning mit dem Gymstick® ab 20.04.2023

Donnerstag 20.05 – 21.05 Uhr

Marion Braun

Der Gymstick® besteht aus einer Fiberglasstange und einem Widerstandsband. Mit diesem kannst du deine Kraftausdauer, deine Koordination und deinen Muskelaufbau verbessern.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Information:

Marion Braun - 07357 - 916168  
marion.gerster@gmx.de

● DeepWORK®

ab 18.04.2023

Dienstag 19.15 - 20.15 Uhr

Anna El-Amrani

Mittwoch 9.30 - 10.30 Uhr

DeepWORK® ist ein funktionelles Herz-Kreislauf-Training, das auf dem Prinzip der Polarisation Yin und Yan basiert. Jede Bewegung enthält eine Spannung- und Entspannungsphase. Bei diesem Programm geht es darum, Harmonie zwischen den Gegensätzen herzustellen.

Anmeldung und Information: A. El-Amrani - 0152 - 58413062

Anna.amrani90@gmail.com

● Gymnastik 50+

Dienstag 18.30 – 19.30 Uhr

Andrea Deinhart

Unter dem Motto „Gemeinsam zu Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden“ beinhaltet der Kurs Übungen zur Verbesserung und Erhaltung von Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination.

Information:

Andrea Deinhart - 07357 - 9207504 + AB

andreadeinhart@gmx.de

● Hatha Yoga

Montag 18.00 – 19.15 Uhr

Andrea Deinhart

Montag 19.30 – 20.45 Uhr

Die Übungen der Stunden stärken den Körper und den Geist, kräftigen und stretchen die Muskeln, verbessern die Selbstwahrnehmung und verleihen ein neues Lebensgefühl.

Anmeldung und Information: Andrea Deinhart - 07357 / 9207504 + AB

andreadeinhart@gmx.de

● Hula-Hoop

ab 19.04.2023

Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr

Nathalie Guggenmoser

Hula-Hoop ist der neuste Trend.

Mit diesem Reifen kann man durchaus mehr machen, als ihn nur zu drehen.

Es erwartet dich ein Cardio-Workout für den ganzen Körper.

Dazu benötigst du einen eigenen Hula-Hoop-Reifen.

Anmeldung und Information: [nathalie.komarowsky@gmx.de](mailto:nathalie.komarowsky@gmx.de)

● MOVE YOUR BODY

ab 18.04.2023

Dienstag 18.00 – 19.00 Uhr

Petra Halke

Hierzu bewegen wir uns mit Elementen aus Aerobic, Jazz Dance, Hip Hop und Salsa auf lateinamerikanische Musik.

Es werden einfache Choreographien erlernt, die ein neues Körpergefühl garantieren.

Anmeldung und Information: Petra Halke - 07357 – 916258

● Pilates

ab 29.03.2023

Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr

Renate Mayer

Mittwoch 20.05 – 21.05 Uhr

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, wie Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Anmeldung und Information: Claudia Schad - 0162 - 5464543  
[claudi@schad-co.de](mailto:claudi@schad-co.de)

● **Tabata – Intervalltraining** ab 17.04.2023

Montag 18.30 – 19.15 Uhr Nathalie Guggenmoser

Es erwartet dich ein kurzes, aber knackiges Workout für den ganzen Körper.

- Maximale Fettverbrennung
- Steigerung der Fitness- und Ausdauerleistung
- Muskelaufbau & Schnellkraft

Anmeldung und Information: [nathalie.komarowsky@gmx.de](mailto:nathalie.komarowsky@gmx.de)

● **WORLD JUMPING®** ab 17.04.2023

Montag 19.30 – 20.30 Uhr Nathalie Guggenmoser

Dienstag 19.45 – 20.45 Uhr

Mittwoch 18.00 – 19.00 Uhr (50+)

Jumping Fitness ist ein ganzheitliches Training. Das Springen auf dem Trampolin verbessert die Ausdauer und stärkt die Muskeln. Der Gleichgewichtssinn wird ebenso trainiert wie die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit.

Anmeldung und Information: [nathalie.komarowsky@gmx.de](mailto:nathalie.komarowsky@gmx.de)

# Online Kurse (über Zoom)

Vereinsmitglieder der SV Aßmannshardt haben einen Versicherungsschutz bei der Teilnahme an den Onlinekursen.

## • Antara®-Rückentraining ab 18.04.2023

Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr

Marion Braun

Antara® ist ein Bewegungskonzept, das zu einem kräftigen Rücken, zu einem flachen Bauch und zu einer starken Mitte führt – den Grundlagen für einen attraktiven, leistungsstarken und belastbaren Körper. Antara® stellt das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum. Das Core-System ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Bauchform, für die Kraft des Beckenbodens und für eine funktionelle Atmung. Durch eine Abfolge von ruhigen und funktionellen Übungen optimiert Antara® zuerst das Core-System, um auf diesem gezielt Kraft und Beweglichkeit zu verbessern.

Ein Antara®- Training eignet sich auch sehr gut vor der Geburt sowie nach einer Geburt, auch anknüpfend an die Rückbildungsgymnastik.

Anmeldung und Information: Marion Braun - 07357 / 916168  
marion.gerster@gmx.de

## • Tabata – Intervalltraining ab 19.04.2023

Mittwoch 17.00 – 17.45 Uhr

Nathalie Guggenmoser

Es erwartet dich ein kurzes, aber knackiges Workout für den ganzen Körper.

- Maximale Fettverbrennung
- Steigerung der Fitness- und Ausdauerleistung
- Muskelaufbau & Schnellkraft

Anmeldung und Information: nathalie.komarowsky@gmx.de

# Kursgebühren

## Kurse

Jeweils 10x

Mitglieder der Abtl. Gymn.	35,-€
Mitglieder SV Aßm.	50,-€
Nichtmitglieder	65,-€

## Kursgebühren WORLD JUMPING®

Jeweils 10x

Mitglieder der Abtl. Gymn.	65,-€
Mitglieder SV Aßm.	75,-€
Nichtmitglieder	85,-€

Alle Kurse finden ab 8 Teilnehmer statt.

Unsere neue Trainings- und Sportkollektion ist fertig 😊

<http://svassmannshardt.teamandplayer.de/>

**TEAM  
PLAYER  
BIBERACH**

Einfach anmelden, SV Aßmannshardt auswählen und durch unsere neue und schöne Trainings- und Sportkollektion stöbern.

Oder direkt im Shop (Viehmarktstraße 4, BC) anprobieren und bestellen.

