

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



# Abteilung Gymnastik

**Angebote  
ab Januar 2024**

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)

## Dance-Emotions

- Dance4Minis
- Dance4Kids
- Dance4U

## Präsenz – Kurse (jeweils 10x)

- Antara<sup>®</sup>-Rückentraining
- Aroha<sup>®</sup>
- Bodyart<sup>®</sup> **NEU!!!**
- Bodytoning mit Hanteln und dem Gymstick<sup>®</sup>
- DeepWORK<sup>®</sup>
- Gymnastik 50+ (ganzjährig, kein Kurssystem)
- Hatha-Yoga
- MOVE YOUR BODY
- Pilates
- Piloga
- Tabata – Intervalltraining
- WORLD JUMPING<sup>®</sup>

## Online – Kurse (jeweils 10x)

- Antara®-Rückentraining
- Tabata

Save the Date



AktivTag: 23.03.2024

## Angebote Gymnastik Januar 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16.30 - 17.30 KITu Anna.amrani90@gmail.com	15.00 - 16.30 Eltern - Kind - Turnen olefine@gmx.de			15.00 - 15.45 Dance4Minis Anna.amrani90@gmail.com
17.30 - 18.30 Gerät Turnen I Clarissa_Kemper@gmx.de				16.00 - 16.45 Dance4Kids Anna.amrani90@gmail.com
17.30 - 18.30 Gerät Turnen II Clarissa_Kemper@gmx.de	18.00 - 19.00 MOVE YOUR BODY claudi@schad-co.de			17.00 - 17.45 Dance4u Anna.amrani90@gmail.com
17.15 - 18.00 Tabata nathalie.komarowsky@gmx.de	18.30 - 19.30 Gymnastik 50+ andreadeinhart@gmx.de	17.55 - 18.55 Aroha claudi@schad-co.de	18.30 - 19.30 Antara Rückentraining marion.gerster@gmx.de	
18.30 - 19.15 Tabata nathalie.komarowsky@gmx.de	19.00 - 20.00 Antara Rückentraining marion.gerster@gmx.de	19.00 - 20.00 Pilates claudi@schad-co.de	19.35 - 20.35 Gymstick marion.gerster@gmx.de	19.00 - 20.00 Bodyart Anna.amrani90@gmail.com
18.00 - 19.15 Hatha-Yoga andreadeinhart@gmx.de	19.15 - 20.15 DeepWORK Anna.amrani90@gmail.com	20.05 - 21.05 Pilates claudi@schad-co.de	18.45 - 19.45 Piloga claudi@schad-co.de	
19.30 - 20.45 Hatha-Yoga andreadeinhart@gmx.de	19.45 - 20.45 WORLD JUMPING nathalie.komarowsky@gmx.de			
Halle	Gymnastikraum oben	online	Foyer	KITa Alberweiler

# Kinderturnen

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

- Eltern-Kind-Turnen ab 09.01.2024

Dienstag 15.00 – 16.30 Uhr

Steffi Zaune

Für alle Kinder vom Krabbelalter bis ca. 4 Jahre, mit Mama, Papa,  
Oma, Opa,...

Geschwisterkinder sind ebenfalls herzlich willkommen.

Anmeldung und Information: S. Zaune - 0176 - 34993651  
olefine@gmx.de

- KiTu (4 – 6 Jahre) ab 08.01.2024

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 08.01.2024

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 08.01.2024

Montag 17.30 – 18.30 Uhr

Nadja Vöhringer  
Sina Meyer

Es erwartet dich eine lustige Truppe, die mit dir 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)

# Dance - Emotion

- Dance4Minis (ab 4 – 5,5 Jahre) 12.01.2024  
12x Freitag 15.00 – 15.45 Uhr Isabella Maier

Tanzen verbindet Kreativität mit Bewegung und Spaß. Die speziell auf die Kinder abgestimmten Bewegungsabläufe fördern das Körper- und Rhythmusgefühl und stärken das Selbstbewusstsein des Kindes. Beim Erlernen der Schritte werden Koordination und Kondition weiterentwickelt.

Wir bereiten den Körper auf die Muskeln optimal auf die dann angliedernden Tanzkurse vor.

Anmeldung und Information:

A. El-Amrani - 0152 - 58413062  
Anna.amrani90@gmail.com

- Dance4Kids (Vorschule – 2. Klasse) 12.01.2024  
12x Freitag 16.00 – 16.45 Uhr Anna El-Amrani

Die Kinder erhalten die Möglichkeit, sich zu aktueller Musik zu bewegen. Es werden Tanzschritte und coole Moves mit Krafttraining kombiniert. In diesem Kurs fördern wir die Merkfähigkeit, Kreativität und Fitness. Und nebenbei stärken wir das Selbstwertgefühl. Die Bewegungen und Abläufe sind dem Alter entsprechend angepasst.

Anmeldung und Information:

A. El-Amrani - 0152 - 58413062  
Anna.amrani90@gmail.com

- Dance4U (ab Klasse 4)  
12x Freitag 17.00 – 17.45 Uhr

ab 12.01.2024  
Anna El-Amrani

Wir bewegen uns zur Musik, studieren kleinere Choreografien ein und haben einfach Freude miteinander zu tanzen.

Anmeldung und Information:

A. El-Amrani - 0152 - 58413062  
Anna.amrani90@gmail.com

# Kurse in Präsenz

- Aroha®

ab 17.01.2024

Mittwoch 17.55 – 18.55 Uhr

Kathi Rakel

Aroha® ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im ¼ Takt.  
Ziele:

- Verbesserung der Ausdauer und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, sowie des Körpergefühls, der Balance und der Muskelflexibilität
- Stressabbau, Gefühl von Entspannung und Mobilität
- Förderung des Selbstbewusstseins und Spüren der körperlichen und geistigen Kraft

Anmeldung und Information:

Claudia Schad - 0162 - 5464543  
claudi@schad-co.de

- Antara®-Rückentraining

ab 11.01.2024

Donnerstag 18.30 – 19.30 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.gerster@gmx.de

- **Bodyart®**

ab 12.01.2024

Freitag 19.00 - 20.00 Uhr

Anna El-Amrani

Bodyart® ist ein intensives, ganzheitliches Körpertraining mit Elementen aus Yoga, Pilates, Bewegungstherapie, Atemtechniken, japanischen DO-IN und eigenen Übungen.

Anmeldung und Information:

A. El-Amrani - 0152 - 58413062  
Anna.amrani90@gmail.com

- **Bodytoning mit Hanteln + Gymstick®**

ab 11.01.2024

Donnerstag 19.35 – 20.35 Uhr

Marion Braun

Bodytoning ist ein gezieltes Muskeltraining. Mit Hanteln und dem Gymstick® wirst du deine Kraftausdauer verbessern.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Anmeldung und Information:

marion.gerster@gmx.de

- **DeepWORK®**

ab 09.01.2024

Dienstag 19.15 - 20.15 Uhr

Anna El-Amrani

DeepWORK® ist ein funktionelles Herz-Kreislauf-Training, das auf dem Prinzip der Polarisierung Yin und Yang 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

ab 19.02.2024

Montag 19.30 – 20.45 Uhr

Andrea Deinhart

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

## ● MOVE YOUR BODY

ab 09.01.2024

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:

Claudia Schad - 0162 - 5464543  
claudi@schad-co.de

## ● Pilates

Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr

Mittwoch 20.05 – 21.05 Uhr

Renate Mayer

ausgebucht

ausgebucht

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

## ● Piloga

Donnerstag 18.45 – 19.45 Uhr

01.02.2024

Sandra Kuhn

Ein Mix aus Pilates und Yoga.

Beim Piloga-Training erwartest dich ein mobilisierendes und stabilisierendes Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf Becken- und Rumpfmuskulatur, aber auch ein Achtsamkeitstraining, das Körper und Geist vereint und somit zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führt.

Anmeldung und Information:

Claudia Schad - 0162 - 5464543  
claudi@schad-co.de

## ● Tabata – Intervalltraining

Montag 17.15 – 18.00 Uhr

08.01.2024

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

● WORLD JUMPING®

09.01.2024

Dienstag 19.45 – 20.45 Uhr

Nathalie Guggenmoser

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

# Online Kurse (über Zoom)

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

## ● Antara®-Rückentraining ab 09.01.2024

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.gerster@gmx.de

## ● Tabata – Intervalltraining 08.01.2024

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

# 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,-€

## Kursgebühren Dance Emotions

Jeweils 12x

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.

