

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



# Abteilung Gymnastik

**Angebote  
ab April 2024**

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



Instagram

sva.1959

# 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®-Rückentraining
- Bodyart®
- Bodytoning
- DeepWORK®
- Gymnastik 50+ (ganzjährig, kein Kurssystem)
- Hatha-Yoga
- MOVE YOUR BODY
- Pilates
- Tabata meets Bootcamp

## Online – Kurse (jeweils 10x)

- Antara®-Rückentraining

### **Save the Date**

**Samstag, 06.07.2024: 17 Uhr**

**Gemeinsamer Kursabschluss**

im Sportheim mit Pizzaessen und  
Kaltgetränken

**Sonntag, 15.09.2024**

**5. AktivTag**



## Angebote Gymnastik April 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	09.00 - 10.00 Uhr Body Toning marion.gerster@gmx.de	09.00 - 10.00 Uhr Pilates am Morgen Cheyenne.hofer@ok.de		
16.30 - 17.30 Kinderturnen 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
18.30 - 19.30 Tabata meets Bootcamp nathalie.komarowsky@gmx.de	18.30 - 19.30 Gymnastik 50+ andreadeinhart@gmx.de	18.00 - 18.45 M.A.X. marion.gerster@gmx.de	18.30 - 19.30 Antara Rückentraining marion.gerster@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 Body Toning marion.gerster@gmx.de	19.00 - 20.15 Bodyart Anna.amrani90@gmail.com
	19.15 - 20.30 DeepWORK Anna.amrani90@gmail.com	20.05 - 21.05 Pilates claudi@schad-co.de		
	19.40 - 20.40 World Jumping nathalie.komarowsky@gmx.de			<b>Samstag</b> 09.00 - 10.15 Yoga in der SW + Anfänger Anna.amrani90@gmail.com
Halle	Gymnastikraum oben	online	Foyer	

# Kinderturnen

Eine Anmeldung zum Kinderturnen und Gerätturnen ist erforderlich.  
Der Einstieg ist jeweils zu Schuljahresbeginn möglich.

- Eltern-Kind-Turnen ab 09.04.2024

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

- Kinderturnen (4 – 6 Jahre) ab 08.04.2024

Montag 16.30 – 17.30 Uhr

Anna El-Amrani  
ausgebucht

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 08.04.2024

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 08.04.2024

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 Gerättturnen: [Clarissa\\_Kemper@gmx.de](mailto:Clarissa_Kemper@gmx.de)

# Dance - Emotion

- Dance4Minis (ab 4 – 5,5 Jahre) ab 12.04.2024  
12x Freitag 15.00 – 15.45 Uhr Anna El-Amrani  
ausgebucht

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) ab 12.04.2024  
12x Freitag 16.00 – 16.45 Uhr Anna El-Amrani  
ausgebucht

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 12.04.2024

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

- Antara®-Rückentraining ab 11.04.2024

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 12.04.2024

Freitag 19.00 - 20.15 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**

Dienstag 09.00 – 10.00 Uhr

ab 09.04.2024

Donnerstag 19.35 – 20.35 Uhr

Marion Braun

Bodytoning ist ein gezieltes Muskeltraining. Wir trainieren unsere Kraftausdauer mit und ohne Geräte, wie z.B. Hanteln.

Anmeldung und Information:

marion.gerster@gmx.de

- **DeepWORK®**

ab 09.04.2024

Dienstag 19.15 - 20.30 Uhr

Anna El-Amrani

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

- **M.A.X<sup>®</sup>**

ab 10.04.2024

Mittwoch 18.00 – 18.45 Uhr

Effektives Ganzkörper-Intervalltraining mit dem Stepper zur Verbesserung der Kraft, Koordination und Ausdauer

Anmeldung und Information:

marion.gerster@gmx.de

- **MOVE YOUR BODY**

ab 09.04.2024

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

Renate Mayer

Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr

ausgebucht

Mittwoch 20.05 – 21.05 Uhr

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

## ● Pilates am Morgen

ab 10.04.2024

Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr

Cheyenne Hofer

Beim Pilates trainiert man die Körpermitte: Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Der Fokus der Übungen liegt auf der langsamen korrekten Ausführung und der Atmung mit wenigen Wiederholungen.

Motto: Qualität vor Quantität

Anmeldung und Information:

Cheyenne.hofer@ok.de

## ● Tabata meets Bootcamp

ab 08.04.2024

Montag 18.30 – 19.30 Uhr

Nathalie Guggenmoser

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

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

Wir verbinden Zirkeltraining mit Kraft- und Ausdauerübungen.

Anmeldung und Information:

nathalie.komarowsky@gmx.de

- WORLD JUMPING®

ab 23.04.2024

Dienstag 19.40 – 20.40 Uhr

Sarah M. (Vertretung 8x)

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

- Yoga in der Schwangerschaft/Anfänger

Samstag 09.00 – 10.15 Uhr

ab 13.04.2024

Anna El-Amrani

Im Yoga für Anfänger werden dir grundlegende Asanas beigebracht und du lernst sie mit der Atmung zu halten. Yoga ist perfekt um deinen Körper auch während der Schwangerschaft zu entlasten und dich zu entspannen. Mit Yoga fühlst du dich ausgeglichener, weniger gestresst und bist mehr mit dir selbst im Reinen.

Anmeldung und Information:

A. El-Amrani - 0152 - 58413062

Anna.amrani90@gmail.com

# Online Kurse (über Zoom)

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

- Antara<sup>®</sup>-Rückentraining ab 09.04.2024

Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr

Marion Braun

Antara<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> zuerst das Core-System, um auf diesem gezielt Kraft und Beweglichkeit zu verbessern.

Ein Antara<sup>®</sup>- 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](mailto:marion.gerster@gmx.de)

# Kursgebühren

## Kurse

Jeweils 10x

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

## Kursgebühren WORLD JUMPING®

Jeweils 8x

Mitglieder der Abtl. Gymn.	52,-€
Mitglieder SV Aßm.	60,-€
Nichtmitglieder	68,-€

## 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.

