



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



# 4. AKTIVTAG BEIM SV ASSMANNSHARDT

23. MÄRZ 2024 VON 9-13 UHR

ANMELDUNGEN UNTER  
[CLAUDI@SCHAD-CO.DE](mailto:CLAUDI@SCHAD-CO.DE)





UNSER KURSANGEBOT  
FÜR DIESEN TAG BIETET  
DIR WIEDER DIE  
MÖGLICHKEIT DICH  
RICHTIG  
AUSZUPOWERN.



DU KANNST EINZELNE  
STUNDEN FÜR JE 10 EURO  
BUCHEN  
ODER DIR EIN TAGESTICKET  
FÜR 30 EURO KAUFEN,  
BEI DEM DU DANN VIER  
KURSE BESUCHEN KANNST!!!

EINE KLEINE OBST- UND  
GETRÄNKEBAR STEHT  
INKLUSIVE FÜR DICH BEREIT

!!!



9 Uhr	DEEPWORK®	ANTARA RÜCKEN®	HULA- HOOP
10 Uhr	JUMPING®	SAMMO- LAHARI®	M.A.X.®
11 Uhr	BODYART®	BODY TONING mit Hanteln	AROHA®
12 Uhr	YIN YOGA	Becken- boden	Yoga für Anfänger/ Schwangere



## DEEPWORK \* - ANNA EL AMRANI

FUNKTIONELLES HERZ-KREISLAUF GANZKÖRPERTRAINING, DAS AUF DEM PRINZIP DER POLARISATION YIN UND YANG BASIERT UND HARMONIE ZWISCHEN DEN GEGENSÄTZEN HERSTELLT.

## ANTARA \* - MARION BRAUN

IST EIN BEWEGUNGSKONZEPT, DAS ZU EINEM KRÄFTIGEN RÜCKEN, EINEM FLACHEN BAUCH UND EINER STARKEN MITTE FÜHRT, DIE GRUNDLAGE FÜR EINEN ATTRAKTIVEN UND LEISTUNGSSTARKEN KÖRPER

## HULA-HOOP\* - NATHALIE GUGGENMOSER

KARDIO-WORKOUT FÜR DEN GANZEN KÖRPER, DAZU BENÖTIGST DU DEINEN EIGENEN HULA-HOOP REIFEN

## JUMPING \* - NATHALIE GUGGENMOSER

GANZHEITLICHES TRAINING, DAS SPRINGEN AUF DEM TRAMPOLIN VERBESSERT DIE AUSDAUER, STÄRKT DIE MUSKELN, GLEICHGEWICHTSSINN UND KOORDINATIONSFÄHIGKEIT WERDEN EBENSO TRAINIERT

## SAMMOLAHARI \* - ANKI STRAHL

ALTE TRADITIONELLE ASANAS TREFFEN AUF MODERNE BODY- UND MIND- BEWEGUNGEN. WEICHE, DYNAMISCHE UND FLIESENDE WELLENBEWEGUNGEN, VERBUNDEN MIT KRAFTVOLLEN MOMENTEN RUNDEN DIE STUNDE HARMONISCH AB

## MAX\* - MARION BRAUN

EFFEKTIVES GANZKÖRPER-INTERVALLTRAINING MIT DEM STEPPER ZUR VERBESSERUNG DER KRAFT, KOORDINATION UND AUSDAUER

## BODYART® - ANNA EL AMRANI

FUNKTIONELLES HERZ-KREISLAUF-GANZKÖRPERTRAINING, DAS AUF DEM PRINZIP DER FÜNF ELEMENTEN DER CHINESISCHEN MEDIZIN BASIERT UND TRAINIERT DEN MENSCHEN ALS EINHEIT VON KÖRPER, GEIST UND SEELE

## BODY TONING - MARION BRAUN

BODY TONING IST EIN GEZIELTES MUSKELTRAINING. MIT UNTERSCHIEDLICHEN GEWICHTEN WIRST DU DEINE KRAFTAUSDAUER VERBESSERN

## AROHA® - KATHI RAKEL

IST EIN EFFEKTIVER UND UNKOMPLIZIERTER GESUNDHEITSKURS IN 3/4 TAKT. FESTIGT GESÄSS, OBERSCHENKEL, BAUCH UND FÜHRT ZU INNERER AUSGEGLICHENHEIT

## YIN YOGA - ANKI STRAHL

HIER GEHT ES DARUM IN DIE ASANA HINEIN ZU ENTSPANNEN UND DEN ATEM FREI FLIESSEN ZU LASSEN UM AUF DIESE WEISE ZU INNERER RUHE ZU KOMMEN UND DEM KÖRPER, DEN FASZIEN UND SOMIT AUCH DEN ORGANEN, MUSKELN, SEHNEN UND BÄNDERN TIEFSTE ENTSPANNUNG ZU GEBEN

## BECKENBODEN - NATHALIE GUGGENMOSE

BEIM BECKENBODENKURS ERLERNT DU WO SICH DER BECKENBODEN BEFINDET UND WARUM DIESER SO WICHTIG IST. ES WERDEN DIR VERSCHIEDENE MÖGLICHKEITEN DER WAHRNEHMUNG GEZEIGT UND KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN INTEGRIERT

## YOGA FÜR ANFÄNGER / SCHWANGERE - 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 FÜHLEST DU DICH AUSGEGLICHTER, WENIGER GESTRESST UND BIST MEHR MIT DIR SELBST IM REINEN

# WIE MELDE ICH MICH NUN AN ?

- ÜBERLEGE DIR WELCHE KURSE DU BESUCHEN MÖCHTEST UND EVENTUELL AUCH EINEN ALTERNATIV KURS FALLS DEINE ERSTE WAHL SCHON AUSGEBUCHT IST
- UM 13.30 UHR GIBT ES DIE MÖGLICHKEIT NOCH IM TEAM GEMEINSAM IM SPORTHEIM MITTAG ZU ESSEN
- SCHREIBE AN [CLAUDI@SCHAD-CO.DE](mailto:CLAUDI@SCHAD-CO.DE) EINE EMAIL UND TEILE IHR DEINE KURSWÜNSCHE MIT UND AUCH OB DU MIT UNS MITTAGESSEN MÖCHTEST

FALLS DU FRAGEN HAST MELDE DICH GERNE BEIM GYMNASTIK TEAM ODER BEI CLAUDI ÜBER EMAIL ODER

01625464543

WIR FREUEN UNS AUF DICH !!!