

SVA Sportverein
Aßmannshardt
1959 e.V.



Abteilung Gymnastik

**Angebote
ab September 2024**

Homepage: 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 (ab Klasse 3)

Dance-Emotion

- Dance4Minis
- Dance4Kids
- Dance4U

Präsenz – Kurse (jeweils 10x)

- Aroha
- Antara[®]-Rückentraining
- Bodytoning
- DEEPWORK[®]
- Gymnastik 50+ (ganzjährig, kein Kurssystem)
- HATHA YOGA
- M.A.X.
- MOVE YOUR BODY
- Pilates

- Piloga
- Tabata meets Bootcamp
- World Jumping®

Online – Kurse (jeweils 10x)

- Antara®-Rückentraining
- BODYART®
- Yin Yoga
- HATHA YOGA

Save the Date

Samstag, 07.12.2024 15.00 Uhr

**Abteilungsversammlung
im Sportheim**



Angebote Gymnastik September 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16.30 - 17.30 Kinderturnen Cheyenne.hofer@ok.de	15.00 - 16.30 Eltern - Kind - Turnen olefine@gmx.de			15.00 - 15.55 Dance4Minis Isabellaruf87@web.de
17.30 - 18.30 Gerät Turnen I Clarissa_Kemper@gmx.de				16.00 - 16.55 Dance4Kids Cheyenne.hofer@ok.de
17.30 - 18.30 Gerät Turnen II Clarissa_Kemper@gmx.de	18.00 - 19.00 MOVE YOUR BODY claudi@schad-co.de	17.45 - 18.45 M.A.X. marion.gerster@gmx.de		17.00 - 17.55 Dance4u Cheyenne.hofer@ok.de
18.30 - 19.30 Tabata meets Bootcamp nathalie.komarowsky@gmx.de	18.15 - 19.30 DEEPWORK Anna.amrani90@gmail.com	17.55 - 18.55 Aroha claudi@schad-co.de	18.30 - 19.30 Antara Rückentraining marion.gerster@gmx.de	18.15 - 19.30 BODYART Anna.amrani90@gmail.com
18.00 - 19.15 HATHA YOGA andreadeinhardt@gmx.de	18.30 - 19.30 Gymnastik 50+ andreadeinhardt@gmx.de	19.00 - 20.00 Pilates claudi@schad-co.de	18.45 - 19.45 Piloga claudi@schad-co.de	19.35 - 20.50 Yin Yoga Anna.amrani90@gmail.com
19.30 - 20.45 HATHA YOGA andreadeinhardt@gmx.de	19.00 - 20.00 Antara Rückentraining marion.gerster@gmx.de	20.05 - 21.05 Pilates claudi@schad-co.de	19.35 - 20.35 Body Toning marion.gerster@gmx.de	Sonntag
	19.45 - 20.45 World Jumping Anna.amrani90@gmail.com			08.30 - 09.45 HATHA YOGA Anna.amrani90@gmail.com
Halle	Gymnastikraum oben	online	Foyer	Gymnastikraum hinten
KiTa Albenweiler				

Kinderturnen

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

- Eltern-Kind-Turnen ab 17.09.2024

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 16.09.2024

Montag 16.30 – 17.30 Uhr

Cheyenne Hofer
ausgebucht

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

Anmeldung und Information: Cheyenne Hofer
Cheyenne.hofer@ok.de

Kinderturnen

- Gerät Turnen I (Klasse 1 + 2) ab 16.09.2024

Montag 17.30 – 18.30 Uhr

Cheyenne Hofer

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

- Gerät Turnen II (ab Klasse 3) ab 16.09.2024

Montag 17.30 – 18.30 Uhr

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

Dance - Emotion

- Dance4Minis (ab 4 – 6 Jahre) ab 13.09.2024
12x Freitag 15.00 – 15.55 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: Isabella Maier
Isabellaruf87@web.de

- Dance4Kids (1. – 2. Klasse) ab 13.09.2024
12x Freitag 16.00 – 16.55 Uhr Cheyenne Hofer

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: Cheyenne Hofer
Cheyenne.hofer@ok.de

- Dance4U (ab Klasse 5)
12x Freitag 17.00 – 17.55 Uhr

ab 13.09.2024

Cheyenne Hofer

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

Anmeldung und Information:

Cheyenne Hofer
Cheyenne.hofer@ok.de

Kursbeschreibungen:

- Aroha® ab 11.09.2024

Mittwoch 18.00 – 19.00 Uhr

Kathi Rakel

Aroha® ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im ¾ 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 10.09.2024

Donnerstag 18.30 – 19.30 Uhr

Marion Braun

Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr (online)

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 13.09.2024

Freitag 18.15 – 19.30 Uhr (online)

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

Donnerstag 19.35 – 20.35 Uhr

ab 12.09.2024

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 10.09.2024

Dienstag 18.15 - 19.30 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

- Hatha Yoga

Montag 18.00 – 19.15 Uhr

ab 09.09.2024

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

Sonntag 08.30 – 09.45 Uhr (online)

ab 15.09.2024

Anna El-Amrani

Hatha Yoga ist eine Yogarichtung, die bereits seit Tausenden von Jahren praktiziert wird. Bis heute ist sie die meist verbreitete Yogaart weltweit. Beim Hatha Yoga werden Körperübungen, die sogenannten Asanas, mit Atemübungen, auch Pranayama genannt, kombiniert.

Anmeldung und Information:

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

● M.A.X® ab 11.09.2024

Mittwoch 17.45 – 18.45 Uhr

Marion Braun

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

Anmeldung und Information:

marion.gerster@gmx.de

● MOVE YOUR BODY ab 10.09.2024

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 Choreografien erlernt, die ein neues Körpergefühl garantieren.

Anmeldung und Information:

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

● Pilates ab 18.09.2024

Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr

Renate Mayer

Mittwoch 20.05 – 21.05 Uhr

ausgebucht

Plätze frei

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 ab 26.09.2024

Donnerstag 18.45 – 19.45 Uhr

Sandra Kuhn

ausgebucht

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 meets Bootcamp ab 09.09.2024

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 10.09.2024

Dienstag 19.45 – 20.45 Uhr

Anna El-Amrani

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

- Yin Yoga

ab 13.09.2024

Freitag 19.35 – 20.50 Uhr (online)

Anna El-Amrani

Yin Yoga ist eine meditative und reflexive Yoga-Praxis, die auf Asanas basiert, die im Sitzen beziehungsweise Liegen praktiziert und für längere Zeit gehalten werden. Das Konzept des Yin Yoga besteht aus Haltungen, die vom traditionellen Hatha Yoga abgeleitet und mit verschiedenen Einflüssen aus dem indischen Yoga, dem chinesischen Taoismus und Erkenntnissen aus der westlichen Wissenschaft über den Körperbau und die Funktion der inneren Organe ergänzt wurden.

Anmeldung und Information:

A. El-Amrani - 0152 - 58413062

Anna.amrani90@gmail.com

Kursgebühren

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

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 Emotion

Jeweils 12x

Mitglieder der Abtl. Gymn.	50,-€
Nichtmitglieder	65,-€

Alle Kurse finden ab 8 Teilnehmer statt.