

SVA Sportverein
Aßmannshardt
1959 e.V.



Abteilung Gymnastik

Angebote
ab Januar 2025

Homepage: www.sva1959.de



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)

- Alles im Gleichgewicht **NEU!!!**
- Aroha
- Antara®-Rückentraining
- Bodytoning
- DEEPWORK®
- Gymnastik 50+ (ganzjährig, kein Kurssystem)
- HATHA YOGA
- MOVE YOUR BODY
- Pilates

- Tabata
- World Jumping®
- World Jumping® Workout **NEU!!!**

Online – Kurse (jeweils 10x)

- BODYART®
- Yin Yoga
- HATHA YOGA (Video zum Download)

Save the Date

Samstag, 29.03.2025

Aktivtag



Angebote Gymnastik Januar 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11.15 - 12.15 Alles im Gleichgewicht claudi@schad-co.de				
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
17.00 - 18.00 Tabata nathalie.komarowsky@gmx.de				16.00 - 16.55 Dance4Kids Cheyenne.hofer@ok.de
17.30 - 18.30 Gerät Turnen I Clarissa_Kemper@gmx.de	17.55 - 18.55 MOVE YOUR BODY claudi@schad-co.de		17.30 - 18.30 World Jumping nathalie.komarowsky@gmx.de	17.00 - 17.55 Dance4u Cheyenne.hofer@ok.de
17.30 - 18.30 Gerät Turnen II Clarissa_Kemper@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	18.15 - 19.30 BODYART Anna.amrani90@gmail.com
18.00 - 19.15 HATHA YOGA andreadeinhart@gmx.de	19.05 - 20.05 DEEPWORK Anna.amrani90@gmail.com	19.00 - 20.00 Pilates claudi@schad-co.de	19.35 - 20.35 Body Toning marion.gerster@gmx.de	19.35 - 20.50 Yin Yoga Anna.amrani90@gmail.com
19.30 - 20.45 HATHA YOGA andreadeinhart@gmx.de	20.15 - 21.15 World Jumping Workout Anna.amrani90@gmail.com	20.05 - 21.05 Pilates claudi@schad-co.de		Video zum Download sonntags
				HATHA YOGA Anna.amrani90@gmail.com
Halle	Gymnastikraum oben	online	Foyer	Gymnastikraum hinten

Dance - Emotion

- Dance4Minis (ab 4 – 6 Jahre) ab 10.01.2025
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 10.01.2025
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 10.01.2025
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:

- Alles im Gleichgewicht ab 13.01.2025
World Jumping® trifft Pilates

Montag 11.15 – 12.15 Uhr

Sandra Kuhn

Der erste Teil der Stunde besteht aus Ausdauer und Gleichgewicht auf dem Trampolin, der zweite Teil der Stunde ist ein Mattenprogramm bestehend aus Kräftigungs- und Mobilisierungsübungen aus Pilates und Wirbelsäulengymnastik. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer zwischen ca. 45 und 65 Jahren.

Unverbindliche Schnupperstunde am 16.12.2025 / 11.15 Uhr

Anmeldung und Information:

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

- Aroha® ab 08.01.2025

Mittwoch 17.55 – 18.55 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 09.01.2025

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 10.01.2025

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 -02496573

Anna.amrani90@gmail.com

● Bodytoning ab 09.01.2025

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 07.01.2025

Dienstag 19.05 – 20.05 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 -02496573
Anna.amrani90@gmail.com

- Gymnastik 50+ (ganzjährig kein Kurssystem)

Dienstag 18.30 – 19.30 Uhr Andrea Deinhard

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 Deinhard - 07357 - 9207504 + AB
andreadeinhard@gmx.de

- Hatha Yoga

Montag 18.00 – 19.15 Uhr **ausgebucht** ab 13.01.2025
Montag 19.30 – 20.45 Uhr Andrea Deinhard

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 Deinhard - 07357 - 9207504 + AB
andreadeinhard@gmx.de

- Hatha Yoga

sonntags Video zum Download

ab 12.01.2025

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 -02496573
Anna.amrani90@gmail.com

- MOVE YOUR BODY

ab 07.01.2025

Dienstag 17.55 – 18.55 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 08.01.2025

Renate Mayer

Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr

ausgebucht

Mittwoch 20.05 – 21.05 Uhr

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

● Tabata

ab 13.01.2025

Montag 17.00 – 18.00 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 09.01.2025

Donnerstag 17.30 – 18.30 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

● WORLD JUMPING® Workout ab 07.01.2025

Dienstag 20.15 – 21.15 Uhr

Anna El-Amrani

World Jumping Workout bietet dir die Möglichkeit, deine Muskulatur zu kräftigen, durch Kraftausdauer- oder Hypertrophie-Training und das mit Hilfe eines Trampolins und diversen Medien wie Hanteln, Tube und Theraband. Das Programm ist für jede Altersgruppe und jedes Trainingsniveau geeignet. Es werden nicht nur die großen Muskelgruppen trainiert, sondern auch die Tiefenmuskulatur.

Anmeldung und Information:

A. El-Amrani - 0152 -02496573
Anna.amrani90@gmail.com

- Yin Yoga

ab 10.01.2025

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 -02496573
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® und WORLD JUMPING® Workout

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.