



SVA Sportverein
Aßmannshardt
1959 e.V.



5. AktivTag beim SV Aßmannshardt

29. März 2025 von 9-12 Uhr

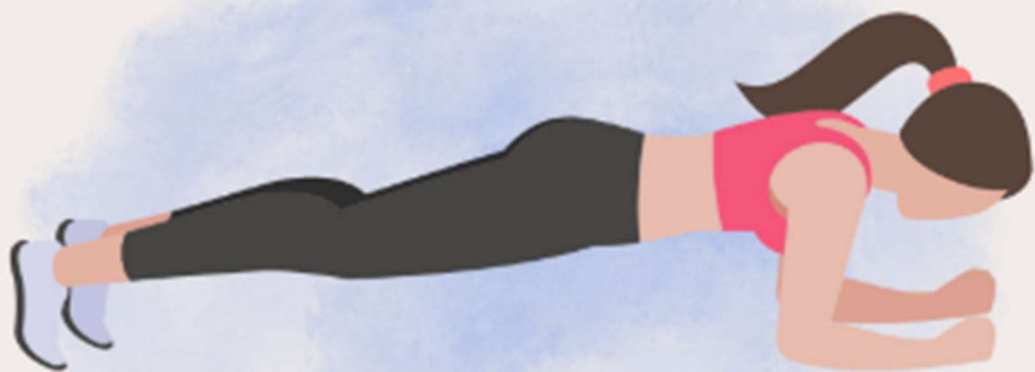


Anmeldungen unter
claudi@schad-co.de



Du kannst einzelne Stunden
für je 10 Euro buchen
oder dir ein Tagesticket für
25 Euro kaufen.

Eine kleine Obst- und
Getränkebar steht inklusive für
dich bereit !!!



9 Uhr	WORLD JUMPING®	Hantel Workout	Ballett Workout
10 Uhr	Hula-Hoop	Step Cardio	Hatha Vinyasa Yoga
11 Uhr	Tabata	Gymstick® Workout	Yin Yoga



[Ballett - Workout - Sophia Haberbosch](#)

Dich erwartet ein intensives Ganzkörper-Workout, inspiriert durch verschiedene Ballett- und Tanzschritte.

[Gymstick® Workout - Marion Braun](#)

Das Gymstick® Training ist ein gezieltes Muskeltraining, um deine Kraftausdauer zu verbessern.

[Hantel Workout - Marion Braun](#)

Das Hantel Workout ist ein gezieltes Muskeltraining, um deine Kraftausdauer zu verbessern.

[Hatha Vinyasa Yoga- Anki Strahl](#)

Im Hatha Vinyasa Yoga verbindest du kraftvolle, fließende Bewegungen mit bewusster Atmung. Mal sanft, mal dynamisch - immer im Rhythmus deines eigenen Körpergewichts. Du stärkst deine Muskulatur, förderst deine Beweglichkeit und findest gleichzeitig einen Moment der Ruhe, um ganz bei dir anzukommen.

[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. Der Gleichgewichtssinn und die Koordinationsfähigkeit werden ebenso trainiert.

Step-Cardio - Marion Braun

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

Tabata - Nathalie Guggenmoser

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

Yin Yoga - Anki Strahl

Somatic Yin Yoga verbindet die ruhige, tiefgehende Praxis des Yin Yoga mit sanften, somatischen Bewegungen. Durch achtsame Bewegungen und bewusste Wahrnehmung werden Spannungen gelöst, das Nervensystem reguliert und eine tiefe Verbindung zum Körper geschaffen.

WIE MELDE ICH MICH NUN AN ?

- Überlege Dir, welche Kurse du besuchen möchtest und eventuell auch einen Alternativkurs, falls deine erste Wahl schon ausgebucht ist
- Um 12.30 Uhr gibt es die Möglichkeit noch im Team gemeinsam im Sportheim Mittag zu essen
- Schreibe an claudi@schad-co.de eine E-mail 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 E-Mail oder 0162 5464543

WIR FREUEN UNS AUF DICH !!!