

SVA Sportverein
Aßmannshardt
1959 e.V.



Abteilung Gymnastik

**Angebote
ab April 2025**

Homepage: www.sva1959.de



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

Präsenz – Kurse (jeweils 10x)

- Alles im Gleichgewicht
- Bodytoning
- Gymnastik 50+ (ganzjährig, kein Kurssystem)
- MOVE YOUR BODY
- Pilates
- Tabata meets Bootcamp
- StepCardio
- World Jumping®

Angebote Gymnastik April 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11.15 - 12.15 Alles im Gleichgewicht claudi@s Chad-co.de				
16.30 - 17.30 Kinderturnen Cheyenne.hofer@ok.de	15.00 - 16.30 Eltern - Kind - Turnen Clarissa_Kemper@gmx.de			15.00 - 15.55 Dance4Minis Isabelaruf87@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	17.30 - 18.30 World Jumping natshale.komarowsky@gmx.de			
18.30 - 19.30 Tabata me ets Bootcamp natshale.komarowsky@gmx.de	18.00 - 19.00 MOVE YOUR BODY claudi@s Chad-co.de	18.00 - 19.00 Step-Cardio marion.genster@gmx.de	18.00 - 19.00 Body Toning marion.genster@gmx.de	
	18.30 - 19.30 Gymnastik 50+ andreadeinhart@gmx.de	19.00 - 20.00 Pilates claudi@s Chad-co.de		
		20.05 - 21.05 Pilates claudi@s Chad-co.de		
Halle	Gymnastikraum oben			
				Foyer

Kinderturnen

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

- Eltern-Kind-Turnen

Dienstag 15.00 – 16.30 Uhr

Für alle Kinder vom Krabbelalter bis ca. 4 Jahre, mit Mama, Papa,
Oma, Opa, ...

Geschwisterkinder sind ebenfalls herzlich willkommen.

Anmeldung und Information: Clarissa_Kemper@gmx.de

- Kinderturnen (4 – 6 Jahre)

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)

ausgebucht

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)

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. schöne Elemente und Küren erlernt.

Anmeldung und Information Gerättturnen: Clarissa_Kemper@gmx.de

Dance - Emotion

- Dance4Minis (ab 4 – 6 Jahre)

12x Freitag 15.00 – 15.55 Uhr

Isabella Maier

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:

Isabella Maier

Isabellaruf87@web.de

- Dance4Kids (1. – 2. Klasse)

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

Kursbeschreibungen:

- Alles im Gleichgewicht ab 28.04.2025
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.

Am 24.03. und 31.03.2025 kann an einer **Schnupperstunde** teilgenommen werden.

Anmeldung und Information:

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

- Bodytoning ab 08.05.2025

Donnerstag 18.00 – 19.00 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

- Gymnastik 50+ (ganzjährig kein Kurssystem)

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
andradeinhart@gmx.de

- MOVE YOUR BODY

ab 01.04.2025

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

- Step-Cardio

ab 30.04.2024

Mittwoch 18.00 – 19.00 Uhr

Marion Braun

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

Anmeldung und Information:

marion.gerster@gmx.de

● Pilates

ab 26.03.2025

Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr
Mittwoch 20.05 – 21.05 Uhr

Renate Mayer
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

● Tabata meets Bootcamp

ab 31.03.2025

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 01.04.2025

Dienstag 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

Kursgebühren

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.