



SVA Sportverein
Aßmannshardt
1959 e.V.



6. AktivTag beim SV Aßmannshardt

21. März 2026 von 9-12 Uhr



Anmeldungen unter
claudi@schad-co.de





Unser Kursangebot für
diesen Tag bietet dir
wieder die Möglichkeit,
dich richtig auszupeinern.



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	Boot Camp	Pilates	GynetiXx™
10 Uhr	WORLD JUMPING®	Yoga Dance Flow	BodyToning
11 Uhr	Hula-Hoop	Ballett Workout	Gymstick® Workout



[Ballett - Workout - Sophia Haberbosch](#)

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

[BodyToning - Marion Braun](#)

Effektives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten.

[Boot Camp - Nathalie Guggenmoser](#)

Ein intensives, energiegeladenes Training, das Kraft und Ausdauer in kurzer Zeit auf das nächste Level bringt
- effektiv, abwechslungsreich und mit Spaßfaktor.

[Gymstick® Workout - Marion Braun](#)

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

[GynetiXx™ - Michele Böhlig](#)

Beckenboden, Kraft-Ausdauer Training, Balance und Wahrnehmung sind Inhalte einer GynetiXx-Stunde.

Hula- HOOP® - Nathalie Guggenmoser

Kardio-Workout für den ganzen Körper, dazu benötigst du deinen eigenen Hula-Hoop Reifen

Pilates - Laura Liebhardt

Dich erwartet ein ganzheitliches Training, das durch kontrollierte, präzise Bewegungen die Körpermitte stärkt, Haltung verbessert und Beweglichkeit fördert.

WORLD JUMPING * - Nathalie Guggenmoser

Ganzheitliches Training. Das Springen auf dem Trampolin verbessert die Ausdauer, stärkt die Muskeln. Der Gleichgewichtssinn und die Koordinationsfähigkeit werden ebenso trainiert.

Yoga Dance Flow - Laura Liebhardt

Es erwartet dich eine dynamische, kreative Yogapraxis, bei der fließende Asanas zu einer Choreografie im Takt der Musik verbunden werden. Du bewegst dich durch kraftvolle und weiche Sequenzen, stärkst deinen Körper und verbesserst deine Balance und Beweglichkeit.

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
- Im Anschluss 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 !!!