

# SV ASSMANNSHARDT

*SOMMERPROGRAMM 2026*

**Unser Sommerprogramm steht:  
Wir freuen uns auf Dich!**

13.07 - 10.09

Hallenschließung vom 03.08 - 21.08



**SVA** Sportverein  
Aßmannshardt  
1959 e.V. 

# SV ASSMANNSHARDT

WOCHE VOM: 13.07. - 17.07.

SOMMERPROGRAMM 2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
18 - 19 Uhr	Full Body Workout (Nathi)	Antara (Marion)	Fit Mix (Laura)	Body Toning (Marion)
19 - 20 Uhr	Jumping (Nathi)		Yoga Dance Flow (Laura)	Ganzkörper Flow (Sophia)



**SVA** Sportverein  
Aßmannshardt  
1959 e.V. 

# SV ASSMANNSHARDT

WOCHE VOM: 20.07. - 23.07.

SOMMERPROGRAMM 2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
18 - 19 Uhr			Jumping meets Tabata (Nathi)	HIIT on the Beat (Laura)
19 - 20 Uhr			Hula-Hoop (Nathi)	Vinyasa Yoga (Laura)



**SVA** Sportverein  
Aßmannshardt  
1959 e.V. 

# SV ASSMANNSHARDT

WOCHE VOM: 27.07. - 30.07.

SOMMERPROGRAMM 2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
18 - 19 Uhr	Lift & Run (Nathi)	Fit Mix (Laura)	Body Toning (Marion)	<b>FREE</b> Walk + Talk (Claudi + Kerstin)
19 - 20 Uhr	Jumping (Nathi)	Yoga Dance Flow (Laura)		Ganzkörper Flow (Sophia)



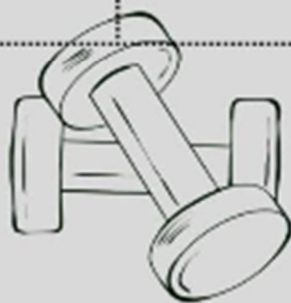
**SVA** Sportverein  
Aßmannshardt  
1959 e.V. 

# SV ASSMANNSHARDT

WOCHE VOM: 24.08. - 27.08.

SOMMERPROGRAMM 2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
9-10 Uhr	<b>FREE</b> Walk + Talk (Claudi + Kerstin)	Pilates mit/ohne Baby (Nathi)	<b>FREE</b> Radtour (Claudi + Marion)	Body Toning (Marion)
18-19 Uhr	Jumping (Nathi)	HIIT on the Beat (Laura)	Body Toning (Marion)	<b>FREE</b> Walk + Talk (Claudi + Kerstin)
19-20 Uhr	Hula - Hoop (Nathi)	Vinyasa Yoga (Laura)		Ganzkörper Flow (Sophia)



**SVA** Sportverein  
Aßmannshardt  
1959 e.V. 

# SV ASSMANNSHARDT

WOCHE VOM: 31.08. - 04.09.

SOMMERPROGRAMM 2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
9-10 Uhr		<b>FREE</b> Radtour (Claudi + Marion)		Body Toning (Marion)
18-19 Uhr		Antara (Marion)	Body Toning (Marion)	Hula - Hoop (Nathi)
19-20 Uhr		Ganzkörper Flow (Sophia)		Jumping meets Tabata (Nathi)



**SVA** Sportverein  
Aßmannshardt  
1959 e.V. 

# SV ASSMANNSHARDT

WOCHE VOM: 07.09. - 10.09.

SOMMERPROGRAMM 2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
9-10 Uhr				
18-19 Uhr	Tabata vs. Bootcamp (Nathi)	Antara (Marion)	Body Toning (Marion)	
19-20 Uhr	Jumping (Nathi)	Ganzkörper Flow (Sophia)		Ganzkörper Flow (Sophia)



**SVA** Sportverein  
Aßmannshardt  
1959 e.V. 

# SV ASSMANNSHARDT

## SO MACHST DU MIT:

*SOMMERPROGRAMM 2026*

Du kaufst bei deinem ersten Kurs bei unseren Trainern eine 10er-Karte vor Ort und lässt sie jeweils vor Kursbeginn abstempeln.

Keine Voranmeldung notwendig

**Gymnastik Mitglieder:** 50 Euro/12er Karte

**Nicht Mitglieder:** 50 Euro/10er Karte



30 Euro / 5er Karte

