

SVA Sportverein
Aßmannshardt
1959 e.V.



Abteilung Gymnastik

Angebote
ab September 2026

Homepage: www.sva1959.de



sva.1959

Unsere Angebote

Kinderturnen

- Eltern-Kind-Turnen
- Kinderturnen ab 4 Jahre
- Gerät Turnen I (Klasse 1+2)

Dance-Emotion

- Dance4Minis
- Dance4Midis
- Dance4U

Präsenz – Kurse (jeweils 10x)

- Aroha
- Bodytoning
- Gymnastik 50+ (ganzjährig, kein Kurssystem)
- Hatha Yoga
- Hula Hoop
- MOVE YOUR BODY
- Pilates
- Pilates meets Yoga
- Tabata HIIT
- StepCardio
- World Jumping®
- Jumping meets Pilates

Angebote Gymnastik ab September 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16.30 - 17.30 Kinderturnen Clarissa_Kemper@gmx.de	15.00 - 16.30 Eltern - Kind - Turnen Clarissa_Kemper@gmx.de			14.30 - 15.25 Dance4Minis Isabelanu87@web.de
17.20 - 18.20 World Jumping nathalie.komarowsky@gmx.de				15.30 - 16.25 Dance4Kids Isabelanu87@web.de
17.35 - 18.25 Gerät Turnen I Clarissa_Kemper@gmx.de	18.00 - 19.00 MOVE YOUR BODY claud@schad-co.de	18.00 - 19.00 Aroha claud@schad-co.de	17.30 - 18.30 Pilates meets Yoga claud@schad-co.de	16.30 - 17.25 Dance4You Isabelanu87@web.de
18.00 - 19.15 HATHA YOGA andreadenhardt@gmx.de	18.25 - 19.25 Hula-Hoop nathalie.komarowsky@gmx.de	18.00 - 19.00 Step-Cardio marion.garsten@gmx.de	18.00 - 19.00 Body Toning marion.garsten@gmx.de	
18.30 - 19.30 Tabata HIIT nathalie.komarowsky@gmx.de	18.30 - 19.30 Gymnastik 50+ andreadenhardt@gmx.de	18.00 - 19.00 Pilates claud@schad-co.de		
19.30 - 20.45 HATHA YOGA andreadenhardt@gmx.de	19.30 - 20.30 Jumping meets Pilates nathalie.komarowsky@gmx.de	19.05 - 20.05 Pilates claud@schad-co.de		

Halle	Gymnastikraum oben	Foyer	Gymnastikraum hinten
-------	--------------------	-------	----------------------

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

Clarissa Kemper

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

Daniela Schönberger

ausgebucht

Auf spielerische Weise fördern wir die motorischen Grundfähigkeiten, wie Laufen, Hüpfen, Springen, Klettern, Hangeln, Stützen, Schwingen, etc. ...

Anmeldung und Information: Clarissa_Kemper@gmx.de

- Gerät Turnen I (Klasse 1 + 2)

Montag 17.35 – 18.25 Uhr

Claudia Schmidberger

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

Dance – Emotion ausgebucht

- Dance4Minis (4 – 6 Jahre) ab 18.09.2026
12x Freitag 14.30 – 15.25 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: Isabellaruf87@web.de

- Dance4Kids (6 – 9 Jahre) ab 18.09.2026
12x Freitag 15.30 – 16.25 Uhr Isabella Maier

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: Isabellaruf87@web.de

- Dance4You (9 – 11 Jahre)

12x Freitag 16.30 – 17.25 Uhr

ab 18.09.2026

Isabella Maier

Wir bewegen uns zur Musik, studieren kleinere Choreografien ein und haben einfach Freude miteinander zu tanzen.

Anmeldung und Information:

isabellaruf87@web.de

Kursbeschreibungen:

- Aroha® ab 16.09.2026

Mittwoch 18.00 – 19.00 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

- Bodytoning ab 17.09.2026

Donnerstag 18.00 – 19.00 Uhr

Marion Braun

Bodytoning ist ein gezieltes Muskeltraining. Wir trainieren unsere Kraftausdauer mit und ohne Geräte.

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
andreadeinhart@gmx.de

- Hatha Yoga

Montag 18.00 – 19.15 Uhr

ab 14.09.2026

Montag 19.30 – 20.45 Uhr

Andrea Deinhart

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 Deinhart - 07357 - 9207504 + AB
andreadeinhart@gmx.de

- Hula-Hoop®

ab 15.09.2026

Dienstag 18.25 – 19.25 Uhr

Nathalie Guggenmoser

Ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout, das klassisches Hüllern mit Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsübungen kombiniert. Der Reifen wird dabei nicht nur um die Hüfte gedreht, sondern auch als vielseitiges Trainingsgerät eingesetzt – effektiv, motivierend und mit jeder Menge Spaß an der Bewegung

Anmeldung und Information:

nathalie.komarowsky@gmx.de

- Jumping meets Pilates ab 15.09.2026

Dienstag 19.30 – 20.30 Uhr Nathalie Guggenmoser

Ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout, das dynamisches Jumping auf dem Mini-Trampolin mit kontrollierten Pilates-Übungen kombiniert. Ausdauer, Kraft und Koordination treffen auf Stabilität, Beweglichkeit und eine starke Körpermitte – effektiv, gelenkschonend und mit jeder Menge Spaß.

Anmeldung und Information: nathalie.komarowsky@gmx.de

- MOVE YOUR BODY ab 15.09.2026

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

- Pilates ab 16.09.2026

Mittwoch 18.00 – 19.00 Uhr
Mittwoch 19.05 – 20.05 Uhr

Renate Mayer
ausgebucht

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

• Pilates meets Yoga

ab 17.09.2026

Donnerstag 17.30 – 18.30 Uhr

Laura Liebhardt

Pilates meets Yoga vereint zwei ganzheitliche Trainings zu einem harmonischen Workout für Körper und Geist. In diesem Kurs fließen die kräftigenden und stabilisierenden Übungen des Pilates mit den dehnenden und entspannenden Elementen des Yoga zusammen. Wir aktivieren gezielt die Tiefenmuskulatur wodurch der ganze Körper gekräftigt und die Haltung verbessert wird. Zusätzlich fördern fließende Yoga-Übungen unsere Beweglichkeit, Balance und Achtsamkeit. So entsteht eine ausgewogene Stunde, die Kraft, Flexibilität aber Ruhe und Entspannung miteinander verbindet.

Anmeldung und Information:

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

• Tabata HIIT

ab 14.09.2026

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

Anmeldung und Information:

nathalie.komarowsky@gmx.de

- Step-Cardio

ab 16.09.2026

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

- WORLD JUMPING®

ab 14.09.2026

Nathalie Guggenmoser

Montag 17.20 – 18.20 Uhr

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.