FITNESSKURSE

Chi Yoga

Jeden Montag 19.00 – 20.00 Uhr Holzen Empore – Einstieg jederzeit möglich

30 € für SVGB Mitglieder, 60 € für Nichtmitglieder (10er-Karte)

Step-Aerobic

Jeden Montag 17.45 – 18.45 Uhr

Holzen Empore - Einstieg jederzeit möglich

30 € für SVGB Mitglieder, 60 € für Nichtmitglieder (10er-Karte)

Body-Workout für alle – auch für Männer geeignet

Jeden Dienstag 19.30 – 20.30 Uhr

Holzen Empore – Einstieg jederzeit möglich

30 € für SVGB Mitglieder, 60 € für Nichtmitglieder (10er-Karte)

Bewegter Rücken

Jeden Mittwoch 18.30 – 19.30 Uhr

Holzen Empore – Einstieg jederzeit möglich

30 € für SVGB Mitglieder, 60 € für Nichtmitglieder (10er-Karte)

Deep Work

Jeden Mittwoch 17.30 – 18.30 Uhr

Holzen Empore – Einstieg jederzeit möglich

30 € für SVGB Mitglieder, 60 € für Nichtmitglieder (10er-Karte)

Faszien Yoga

Jeden Donnerstag 16.30 – 17.30 Uhr

Holzen Empore – Einstieg jederzeit möglich

30 € für SVGB Mitglieder, 60 € für Nichtmitglieder (10er-Karte)

Zumba® Fitness

Jeden Donnerstag 17.30 – 18.30 Uhr

Holzen Empore - Einstieg jederzeit möglich

30 € für SVGB Mitglieder, 60 € für Nichtmitglieder (10er-Karte)

REHA

Herzsport

Montag 18.00 – 19.15 Uhr Schule Gendorf Einstieg jederzeit möglich - Ärztliche Verordnung erforderlich

TANZSPORT

Sunshine Girls

 Jeden Dienstag 5-8 Jahre
 15.30 – 16.20 Uhr

 Jeden Dienstag 9-12Jahre
 16.30 – 17.20 Uhr

Holzen Empore

15 € für SVGB Mitglieder (10er-Karte)

Tanzgruppe HipHop – Newtown Devotion

Donnerstag 19.00 – 20.30 Uhr

Holzen Empore

Einstieg nach Absprache

30 € für SVGB Mitglieder, 60 € für Nichtmitglieder (10er-Karte)

Cheerleader

Dienstag 16.30 – 18.00 Uhr

Holzen Schulturnhalle

<u>G E S U N D H E I T S K U R S E</u>

Wirbelsäulengymnastik

Dienstag 08.45 – 09.45 Uhr Alzstadion

Einstieg jederzeit möglich

30 € für Mitglieder; 60 € für Nichtmitglieder (10-er Karte)

Pilates für den gesunden Rücken

Mittwoch 08.45 – 09.45 Uhr Alzstadion

Einstieg jederzeit möglich

30 € für Mitglieder; 60 € für Nichtmitglieder (10er-Karte)

Online - Fitness

Montag 10.30 – 11.00 Uhr Online

Einstieg jederzeit möglich

Out-/Indoorfitness

Montag 09.00 – 10.00 Uhr Alzstadion/ Outdoorfitnesspark

Nur für SVGB Mitglieder

Die Inhalte der Gesundheitskurse entsprechen den Richtlinien sowie Qualitätsmerkmalen der "Zentralen Prüfstelle Prävention". Dementsprechend werden die Kosten ganz oder größtenteils erstattet. Bitte sprechen Sie vor Kursbeginn mit uns.



...WO SPORT SPASS MACHT!

Winterprogramm 2023/2024

Geschäftszeiten:

Dienstag und Donnerstag: 9.00 – 11.00 Uhr

Mittwoch: 16.00 – 18.00 Uhr

Tel.: 08679 - 9663330 Fax: 08679 - 9663331 www.svgb.de info@svqb.de







Sportangebot Winter 2023/2024 01.10.2023 - 31.03.2024

Letzte Aktualisierung: 04.10.2023

U16 Flag	An FR DI	nerican Football 16.00 – 18.00 18.30 – 20.00	Alzstadion	Eishockey Auskünfte erteilt: Frau Marianne Hohenstein Tel. 08679/2397				Leichtathletik			
U19 Senior Flag	FR FR	18.00 – 20.00 18.00 – 20.00 18.00 – 20.00	Alzstadion Alzstadion Alzstadion					Schüler U8/U10/U12	MI	16.45– 18.00	Schule Gendorf
Senior Tackle	DI FR	20.00 - 22.00 19.30 - 22.00	Alzstadion Alzstadion		li	ndoorcycling		Schüler U14/U16/ U18/U20	MO MI	18.00 – 19.30 18.00 – 20.00	Alzstadion Schule Gendorf
Erwachsene	MO MI	Badminton 20.30 – 22.30 19.30 – 21.30	Alzstadion Alzstadion	Erwachsene	MO DI MI DO	16.45 - 17.45 17.00 - 18.00 18.00 - 19.00 17.15 - 18.15	Gendorf Empore Gendorf Empore Gendorf Empore Gendorf Empore	Erwachsene Laufgruppe	MO MI DO	18.00 – 19.30 18.00 – 20.00 17.30 – 19.30	Alzstadion Schule Gendorf Alzstadion
Pagangahia@an				FR	18.00 – 19.00	Gendorf Empore	Seniorengymnastik:	MO	10.20 – 11.20	Alzstadion	
Jugend/Erwachs.	MO	18.00 – 19.30	Stockschützenhalle	Kinder	DO	Ju-Jutsu 17.00 – 18.30	Holzen Dojoraum	Wandergruppe: Langlaufgruppe:	MI DO DI	10.00 – 11.00 nach Absprache nach Absprache	Alzstadion Alzstadion Alzstadion
•		Breitensport		Jugend:	DI FR	17.30 – 19.00 17.30 – 19.00	Holzen Dojoraum Holzen Dojoraum	Langiaurgruppe.	ы	Ski	Aizstauloii
Gym. Damen:	MO DO	19.30 – 20.30 20.00 – 21.00	Schule Holzen Schule Gendorf	Erwachsene	DI FR	19.00 – 20.30 19.00 – 20.30	Holzen Dojoraum Holzen Dojoraum	Skigymnastik:	MO DO	19.30 – 20.30 18.45 – 19.45	Alzstadion Schule Gendorf
Fit in den Tag: Gym. Herren: Walking:	DO DO FR	08.45 – 09.45 19.15 – 21.00 nach	Alzstadion Schule Holzen Alzstadion	Wettkampftraining: Duo	DI FR	17.30 – 19.00 17.30 – 19.00	Holzen Dojoraum Holzen Dojoraum		Stock	schützen	
waiking.	110	Absprache	Alzstaulon	Fighting	DI FR	19.00 – 21.00 19.00 – 21.00 19.00 – 21.00	Holzen Dojoraum Holzen Dojoraum Holzen Dojoraum	Damen u. Herren	DI FR	18.00 – 20.00 17.00 – 19.00	Stockschützenhalle Stockschützenhalle
		Cornhole		Fighting/Kids Wettkampf-	DO MI	18.30 – 20.30 Absprache	Holzen Dojoraum Kraftraum		MI T	08.00 – 10.00 ennis	Stockschützenhalle
Erwachsene	DO	19.00 – 22.30	Stockschützenhalle	Training:	SA SO	Absprache	Holzen Dojoraum Holzen Dojoraum	Kinder u. Jugendliche:	MI FR	14.00 – 18.00 14.00 – 18.00	Tennisplatz Tennisplatz
Fußball Kara						Karate		Auskünfte erteilt: Frau Rebekka Redinger-Kneissl: 0176/81183541			
Senioren, AH	DO	18.30 – 20.00	Alzstadion	Kindergarten	MI	17.30 – 18.15	Holzen Dojoraum	riau Rebekka Redinge	er-Kneiss	1. 0176/61163541	
Wenzel-Kicker	DO	18.30 – 20.00	Alzstadion	Kinder	MO	17.30 – 18.15	Holzen Dojoraum		Tisc	htennis	
Herren	DI DO	20.00 - 22.00 20.00 - 22.00	Schule Holzen Alzstadion	Kin dan Matulia	MI	18.30 – 19.30	Holzen Dojoraum	Jugend:		17.00 – 19.00	Schule Gendorf
Damen	Mi	18.00 – 19.30	Schule Holzen	Kinder Wettkampf Erw. Karate	MO MO	18.30 – 19.30 19.30 – 20.30	Holzen Dojoraum Holzen Dojoraum	Erwachsene:	DI/FR	19.00 - 22.00	Schule Gendorf
Damon	Fr	19.00 – 20.00	Schule Holzen	Liw. Naiale	MI	19.30 – 20.30	Holzen Dojoraum				
A/B-Jgd.	DI	18.00 – 20.00	Schule Holzen	Erw. Kobudo	MO	18.30 – 19.30	Holzen Dojoraum				
C-Jgď:	MO	16.30 - 18.00	Alzstadion		FR	18.30 – 21.00	Holzen Empore	Triathlon			
	MI	17.00 – 18.30	Alzstadion					Schwimmtraining	DI	19.15 – 20.45	Hallenbad Burgh.
D-Jgd:	DI	17.00 – 18.30	Alzstadion								
5 11	_	DO 17.00 – 18.30 Alzstadion			16.					urnen	
E-Jgd:	MI FR	16.30 - 18.00 14.00 - 16.00	Schule Holzen Alzstadion	Elta wa Winad		ndersportclub	Almatadian	Leistungsturnen:	MO	17.00 – 19.15	Schule Holzen
F-Jgd:	DI	15.30 – 17.00	Alzstadion	Eltern-Kind- Turnen:	DI DO	10.00 – 11.00 10.00 – 11.00	Alzstadion Altstadion	Mädchen	DO	17.00 – 19.15	Schule Holzen
1 -0gu.	DO	15.30 – 17.00 15.30 – 17.00	Alzstadion	Kindersport (3-5J):	MI	15.30 – 17.00	Alzstadion	Gerätturnen Buben	FR FR	15.15 – 17.00	Schule Holzen
G-Jgd:	DI	14.00 – 15.30	Alzstadion	Kindersport (5-8J):		15.00 – 17.00 15.00 – 16.15	Alzstadion	Leistungst. Buben Gerätturnen Mädchen	FR	15.15 – 17.30 15.30 – 17.00	Schule Holzen Schule Holzen
	Mi	14.30 – 15.30	Alzstadion	"Abenteuer Turnhalle"	DO	15.30 – 17.00	Bis 31.10. Alzstadion Ab 01.11.	Geratturrieri Madcrieri			Schule Holzen
				(8-12J): Schule Gendorf				14/ 11 / 1 / 1 / 1 / 1		olleyball	0.1.1.0
		Handball		Sunshine Girls				Weib. Jgd. Ab 14 J.	MO	19.00 – 22.00	Schule Gendorf
Herren I:	FR	20.00 - 22.00	Schule Holzen	5-8 Jahre:	DI	15.30 – 16.20	Schule Holzen Empore	Erwachsene /Jugend	FR MO	17.00 – 19.00 19.00 – 22.00	Schule Holzen Schule Gendorf
Herren II:	MI	18.30 – 19.30	Alzstadion	9-12 Jahre:	DI	16.30 – 17.20	Schule Holzen Empore	Liwaciiserie /Jugend	IVIO	19.00 – 22.00	Schule Gendon