

FITNESSKURSE

Bodycircle

Jeden Montag 17.00 – 18.00 Uhr
Holzen Empore – Einstieg jederzeit möglich

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

Chi Yoga

Jeden Montag 18.00 – 19.00 Uhr
Holzen Empore – Einstieg jederzeit möglich

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

Step-Aerobic

Jeden Montag 19.00 – 20.00 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)

LU JONG Tibetisches Heilyoga

Jeden Mittwoch 18.00 – 19.00 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

KINDERKURSE

Kinder Yoga 3 – 5 Jahre

Jeden Dienstag Gendorf Empore 15.30 – 16.15 Uhr

30 € für SVGB Mitglieder

Sunshine Girls

Jeden Dienstag 5-8 Jahre 15.30 – 16.30 Uhr
Jeden Dienstag 9 - 12Jahre 16.30 – 17.30 Uhr
Holzen Empore

15 € für SVGB Mitglieder (10er-Karte)

GESUNDHEITSKURSE

Wirbelsäulengymnastik

Dienstag 08.45 – 09.45 Uhr Alzstadion
Donnerstag 17.30 – 18.30 Uhr Schule Gendorf

Pilates für den gesunden Rücken

Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr Alzstadion
Einstieg jederzeit möglich

30 € für Mitglieder; 60 € für Nichtmitglieder (10 Einheiten)

Anti-Osteoporose-Gymnastik

Montag 09.00 – 10.00 Uhr Alzstadion

Aqua-Fitness

Freitag 09.30 – 10.00 Uhr Hallenbad
Burghausen

Abfahrt mit SV Bussen 8.40 Uhr Alzstadion

Kostenlos für SVGB Mitglieder, 40 € für Nichtmitglieder
(10 Einheiten)

Termine der Zehnerkurse bitte der Tageszeitung entnehmen.

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



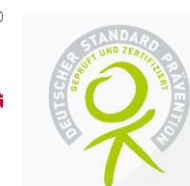
Winterprogramm 2019/2020

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@svgb.de



Sportangebot Winter 2019/2020

01.10.2019 – 30.04.2020

Letzte Aktualisierung: 01.10.2019

Badminton

Erwachsene	MO	20.30 – 22.30	Alzstadion
	MI	19.30 – 21.30	Alzstadion

Bogenschießen

Jugend/Erwachs.	MO	18.00 – 19.30	Stockschützenhalle
-----------------	----	---------------	--------------------

Breitensport

Gym. Damen:	MO	19.30 – 20.30	Schule Holzen
	DO	20.00 – 21.30	Schule Gendorf
Fit in den Tag:	DO	09.00 – 10.00	Alzstadion
Bodystyling:	MI	19.30 – 20.30	Holzen Empore
Gym. Herren:	DO	19.30 – 21.30	Schule Holzen
Walking:	FR	nach Absprache	Alzstadion

Eishockey

Auskünfte erteilt			
Frau Marianne Hohenstein	Tel.	08679/2397	

Fußball

Senioren, AH	DO	18.30 – 20.00	Alzstadion
Wenzel-Kicker	DO	18.30 – 20.00	Alzstadion
Herren	DI	20.00 – 22.00	Schule Holzen
	DO	20.00 – 22.00	Alzstadion
Damen	MI	18.00 – 20.00	Schule Holzen
A-Jgd.	DI	18.30 – 20.00	Schule Holzen
B-Jgd. weibl.	MI	18.30 – 20.00	Schule Holzen
	Fr	18.30 – 19.30	Schule Holzen
C-Jgd:	DO	17.00 – 18.30	Alzstadion
D-Jgd:	MO	16.15 – 18.00	Alzstadion
	MI	17.00 – 18.30	Alzstadion
E-Jgd:	MI	16.30 – 18.00	Schule Holzen
	FR	14.00 – 16.00	Alzstadion
F-Jgd:	DI	15.00 – 17.00	Alzstadion
	DO	15.30 – 17.00	Alzstadion
G-Jgd:	DI	14.00 – 15.00	Alzstadion
	DO	14.30 – 15.30	Alzstadion

Gesundheitsclub (Kurse s. Rückseite)

siehe Rückseite

Handball

Herren I:	DI	20.15 – 22.00	Alzstadion
	FR	20.15 – 22.00	Alzstadion
Herren II:	MI	18.30 – 19.30	Alzstadion
Damen:	DI	18.30 – 20.15	Alzstadion
	FR	18.45 – 20.15	Alzstadion
B Jgd. weibl:	DI	17.00 – 18.30	Alzstadion
	FR	16.00 – 17.30	Alzstadion
E-Jgd.	FR	17.30 – 18.45	Alzstadion

Indoorcycling

Erwachsene	MO	16.45 – 17.45	Gendorf Empore
	DI	17.00 – 18.00	Gendorf Empore
	DI	18.30 – 19.30	Gendorf Empore
	MI	17.00 – 17.45	Gendorf Empore
	MI	18.00 – 19.00	Gendorf Empore
	DO	17.15 – 18.15	Gendorf Empore
	FR	17.30 – 18.30	Gendorf Empore
	FR	18.45 – 19.45	Gendorf Empore

Ju-Jutsu

Kinder	DO	17.00 – 18.30	Holzen Dojoraum
	DI	17.30 – 19.00	Holzen Dojoraum
	FR	17.00 – 18.30	Holzen Dojoraum
Jugend:	DI	19.15 – 20.45	Holzen Dojoraum
	FR	18.45 – 20.15	Holzen Dojoraum
	DI	17.30 – 19.00	Holzen Dojoraum
Erwachsene	DO	18.30 – 21.00	Holzen Dojoraum
	DI	17.30 – 19.00	Holzen Dojoraum
	DO	18.30 – 20.00	Holzen Dojoraum
Jgd. Wettk.	DO	17.00 – 18.30	Holzen Dojoraum
	FR	18.45 – 20.15	Holzen Dojoraum
	DI	19.15 – 20.45	Holzen Dojoraum
Duo/Fighting	DO	17.00 – 18.30	Holzen Dojoraum
	DI	18.30 – 21.00	Holzen Dojoraum
	DO	18.30 – 20.00	Holzen Dojoraum
Jgd. Wettk Duo	FR	17.00 – 18.30	Holzen Dojoraum
	FR	18.45 – 20.15	Holzen Dojoraum
	DI	19.15 – 20.45	Holzen Dojoraum
Jgd. Wettk. Fight U12	DO	17.00 – 18.30	Holzen Dojoraum
	DO	18.30 – 21.00	Holzen Dojoraum
	FR	18.45 – 20.15	Holzen Dojoraum
Wettkampf- Training:	SA	n Absprache	Holzen Dojoraum
	SO	n Absprache	Holzen Dojoraum

Karate

Kindergarten	MI	17.30 – 18.15	Holzen Dojoraum
	MO	17.30 – 18.30	Holzen Dojoraum
Kinder:	MI	18.15 – 19.15	Holzen Dojoraum
	MO	18.30 – 19.30	Holzen Dojoraum
Kinder Wettkampf	MO	19.30 – 21.00	Holzen Dojoraum
	MI	19.30 – 21.00	Holzen Dojoraum
Erw. Karate	MO	18.30 – 19.30	Holzen Dojoraum
	FR	19.30 – 21.00	Holzen Dojoraum
Erw. Kobudo	MO	18.30 – 19.30	Holzen Dojoraum
	FR	19.30 – 21.00	Holzen Empore
Wettkampf	SA	10.00 – 12.00	Holzen Empore, Dojo
	SO	10.00 – 12.00	Holzen Empore, Dojo
Erw. Freies Training:	SA	10.00 – 12.00	Holzen Empore, Dojo
	SO	10.00 – 12.00	Holzen Empore, Dojo

Kindersportclub

Eltern-Kind- Turnen:	DI	10.00 – 11.00	Alzstadion
	DO	10.00 – 11.00	Altstadion
Kinderyoga	DI	15.30 – 16.15	Gendorf Empore
Kindersport (3-5J):	MI	15.30 – 17.00	Alzstadion
Kindersport (5-8J):	MO	15.00 – 16.15	Alzstadion
„Fit mit Ball“ (8-12J):	DO	15.30 – 17.00	Schule Gendorf
Gerätturnen			
Mädchen (ab 6 J):	FR	15.30 – 17.00	Schule Holzen
Gerätturnen			
Buben (ab 6 J):	FR	15.30 – 17.00	Schule Holzen
Sunshine Girls			
5-8 Jahre:	DI	15.30 – 16.30	Schule Holzen Empore
8-12 Jahre:		16.30 – 17.30	Schule Holzen Empore

Leichtathletik

Schüler U8/U10	MI	16.30 – 18.00	Schule Gendorf
	MO	16.30 – 18.00	Schule Gendorf
	MO	18.00 – 19.30	Alzstadion
Schüler U10/U12	MI	18.00 – 20.00	Schule Gendorf
	MO	18.00 – 19.30	Alzstadion
Schüler U14/U16	MI	18.00 – 20.00	Schule Gendorf
	DO	17.30 – 19.30	Alzstadion
Erwachsene			
Laufgruppe	DO	17.30 – 19.30	Alzstadion

Senioren-sport

Senioren-gymnastik:	MO	10.20 – 11.20	Alzstadion
	MI	10.30 – 11.30	Alzstadion
	DO	nach Absprache	Alzstadion
Wanderguppe: Langlaufgruppe:	DI	nach Absprache	Alzstadion

Ski

Skigymnastik:	MO	19.30 – 20.30	Alzstadion
	DO	18.45 – 19.45	Schule Gendorf

Stockschützen

Damen u. Herren	DI	19.00 – 21.00	Stockschützenhalle
	FR	17.00 – 19.00	Stockschützenhalle
	MI	08.00 – 10.00	Stockschützenhalle

Tennis

Kinder u. Jugendliche:	MI	14.00 – 18.00	Tennisplatz
	FR	14.00 – 18.00	Tennisplatz

Auskünfte erteilen:
Frau Krempel

Tel. 01577/1413423

Tischtennis

Jugend:	DI/FR	17.00 – 19.00	Schule Gendorf
	DI/FR	19.00 – 23.00	Schule Gendorf
Erwachsene:			

Triathlon

Schwimmtraining	MI	19.30 – 21.00	Hallenbad Burghausen
-----------------	----	---------------	-------------------------

Turnen

Leistungsturnen:	MO	17.00 – 19.15	Schule Holzen
	DO	17.00 – 19.15	Schule Holzen

Volleyball

Weib. Jgd. Ab 14 J. Erwachsene Jugend Weib. Jgd. Ab 14 J.	MO	19.00 – 22.00	Schule Gendorf
	MO	19.00 – 22.00	Schule Gendorf
	FR	17.00 – 19.00	Schule Holzen