

## 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

## KINDERKURSE

### **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)

## GESUNDHEITSKURSE

### **Wirbelsäulengymnastik**

Dienstag 08.45 – 09.45 Uhr Alzstadion

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

### **Pilates für den gesunden Rücken**

Mittwoch 08.45 – 09.45 Uhr Alzstadion  
Einstieg jederzeit möglich

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

### **Online - Fitness**

Montag 10.30 – 11.00 Uhr Online  
Einstieg jederzeit möglich

### **Out- / Indoorfitness**

Montag 08.45 – 09.45 Uhr Alzstadion/  
Outdoorfitnesspark

Nur für SVGB Mitglieder

### **Aqua-Fitness**

Freitag 09.00 – 09.30 Uhr Freibad/  
Burgkirchen

Nur für SVGB Mitglieder

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.



# Sommerprogramm 2023

**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 Sommer 2023

01.04.2023 – 30.09.2023

Letzte Aktualisierung: 01.04.2023

			Indoorcycling			Leichtathletik						
			<i>Erwachsene</i>	MI	17.00 – 18.00	Gendorf Empore Ab 26.04.2023	<i>Schüler U8/U10/U12</i>	MI	16.30– 18.00	Alzstadion		
									<i>Schüler U14/U16/ U18/U20</i>	MO	18.00 – 20.15	Alzstadion
									MI	18.00 – 20.15	Alzstadion	
									FR	18.00 – 20.15	Alzstadion	
									<i>Erwachsene</i>	MO	18.00 – 20.15	Alzstadion
									MI	18.00 – 20.15	Alzstadion	
									FR	18.00 – 20.15	Alzstadion	
												<b>Senioren sport</b>
									<i>Senioren gymnastik:</i>	MO	10.20 – 11.20	Alzstadion
										MI	10.20 – 11.10	Alzstadion
									<i>Wandergruppe: Radlgruppe:</i>	DO	nach Absprache	Alzstadion
									DI	nach Absprache	Alzstadion	
												<b>Ski</b>
									<i>Skigymnastik:</i>	MO	19.30 – 20.30	Alzstadion
										DO	18.45 – 19.45	Schule Gendorf
												<b>Stockschützen</b>
									<i>Damen u. Herren</i>	DI	18.00 – 20.00	Stockschützenhalle
										FR	17.00 – 19.30	Stockschützenhalle
										MI	08.30 – 10.30	Stockschützenhalle
												<b>Tennis</b>
									<i>Kinder u. Jugendliche:</i>	MI	14.00 – 18.00	Tennisplatz
										FR	14.00 – 18.00	Tennisplatz
												<i>Auskünfte erteilt: Frau Rebekka Redinger-Kneissl: Tel. 0176/81183541</i>
												<b>Tischtennis</b>
									<i>Jugend: Erwachsene:</i>	DI/FR	17.00 – 19.00	Schule Gendorf
										DI/FR	19.00 – 22.00	Schule Gendorf
												<b>Triathlon</b>
									<i>Training nach Absprache</i>	Herr	Schuhböck	
												<b>Turnen</b>
									<i>Leistungsturnen:</i>	MO	17.00 – 19.15	Schule Holzen
										DO	17.00 – 19.15	Schule Holzen
												<b>Volleyball</b>
									<i>Weib. Jgd. (ab 14 J.)</i>	MO	17.00 – 20.00	Alzstadion-Beachplatz
										FR	17.00 – 19.00	Schule Holzen