

## FITNESSKURSE

### **Easy Step Choreo & Fascia Flow**

Jeden Montag 17.45 – 18.45 Uhr  
Holzen Empore – Einstieg jederzeit möglich

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

### **Chi Yoga**

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)

### **Deep Work**

Jeden Mittwoch 17.30 – 18.30 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)

### **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)

### **Tanzgruppe HipHop – Newtown Devotion**

Donnerstag 19.00 – 20.30 Uhr  
Holzen Empore  
Einstieg nach Absprache

30 € für SVGB Mitglieder, 60 € für Nichtmitglieder (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

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 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@svgb.de



# Sportangebot Sommer 2024

01.04.2024 – 30.09.2024

Letzte Aktualisierung: 01.04.2023

**Indoorcycling**  
Erwachsene MI 17.00 – 18.00 Gendorf Empore  
Ab 17.04.2024

**Leichtathletik**  
Schüler U8/U10/U12 MI 16.30– 18.00 Alzstadion  
Schüler U14/U16/  
U18/U20 MO 18.00 – 20.15 Alzstadion  
MI 18.00 – 20.15 Alzstadion  
FR 18.00 – 20.15 Alzstadion  
Erwachsene MO 18.00 – 20.15 Alzstadion  
MI 18.00 – 20.15 Alzstadion  
FR 18.00 – 20.15 Alzstadion

**Ju-Jutsu**  
Kinder DO 17.00 – 18.30 Holzen Dojoraum  
Jugend: DI 17.30 – 19.00 Holzen Dojoraum  
FR 17.30 – 19.00 Holzen Dojoraum  
Erwachsene DI 19.00 – 20.30 Holzen Dojoraum  
FR 19.00 – 20.30 Holzen Dojoraum

**Wettkampfttraining:**  
Duo DI 17.30 – 19.00 Holzen Dojoraum  
DI 19.00 – 21.00 Holzen Dojoraum  
FR 19.00 – 21.00 Holzen Dojoraum  
Fighting DI 19.00 – 21.00 Holzen Dojoraum  
FR 19.00 – 21.00 Holzen Dojoraum  
Fighting/Kids DO 18.30 – 20.30 Holzen Dojoraum  
Wettkampf- MI 18.00 – 20.00 Kraftraum  
Training: SA nach Absprache  
SO Holzen Dojoraum

**Senioren sport**  
Seniorengymnastik: MO 10.20 – 11.20 Alzstadion  
MI 10.00 – 11.00 Alzstadion  
Wandergruppe: DO nach Absprache Alzstadion  
Radgruppe: DI nach Absprache Alzstadion

**Karate**  
Kindergarten MI 17.00 – 17.45 Holzen Dojoraum  
Kinder: MO 17.30 – 18.15 Holzen Dojoraum  
Kinder Wettkampf MO 18.30 – 19.30 Holzen Dojoraum  
MI 19.00 – 20.30 Holzen Dojoraum  
FR 18.30 – 19.30 Holzen Spiegelsaal  
Erw. Karate MO 19.30 – 20.30 Holzen Dojoraum  
MI 19.30 – 20.30 Holzen Dojoraum  
FR 19.30 – 20.30 Holzen Spiegelsaal  
Erw. Kobudo MO 18.30 – 19.30 Holzen Dojoraum  
FR 20.30 – 21.30 Holzen Spiegelsaal

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

**Kindersportclub**  
Eltern-Kind DI 10.00 – 11.00 Alzstadion  
Turnen: DO 10.00 – 11.00 Altstadion  
Kindersport (3-5J): MI 15.30 – 17.00 Alzstadion  
Kindersport (5-8J): MO 15.00 – 16.15 Alzstadion  
„Abenteuer Turnhalle“ DO 15.30 – 17.00 Alzstadion  
(8-12J):  
Sunshine Girls  
5-8 Jahre: DI 15.30 – 16.20 Schule Holzen Empore  
9-12 Jahre: DI 16.30 – 17.20 Schule Holzen Empore

**Stockschützen**  
Damen u. Herren DI 18.00 – 20.00 Stockschützenhalle  
FR 17.00 – 19.30 Stockschützenhalle  
MI 08.30 – 10.30 Stockschützenhalle

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

Auskünfte erteilt:  
Frau Rebekka Redinger-Kneissl: Tel. 0176/81183541

**Tischtennis**  
Jugend: DI/FR 17.00 – 19.00 Schule Gendorf  
Erwachsene: DI/FR 19.00 – 22.00 Schule Gendorf

**Turnen**  
Leistungsturnen: MO 17.00 – 19.15 Schule Holzen  
DO 17.00 – 19.15 Schule Holzen  
Gerätturnen  
Mädchen (ab 6 J): FR 15.30 – 17.00 Schule Holzen  
Gerätturnen FR 15.15 – 17.00 Schule Holzen  
Buben (ab 6 J):  
Leistungsturnen FR 15.15 – 17.30 Schule Holzen  
Buben

**Volleyball**  
Weib. Jgd. (ab 14 J.) MO 17.00 – 20.00 Alzstadion-Beachplatz  
FR 17.00 – 19.00 Schule Holzen

**Handball**  
Herren I: FR 20.15 – 22.00 Schule Holzen  
Herren II: MI 18.30 – 19.30 Alzstadion

**Triathlon**  
Herr  
Absprache Schuhböck

**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 19.45 – 20.45 Schule Gendorf  
Fit in den Tag: DO 08.45 – 09.45 Alzstadion  
Gym. Herren: DO 19.00 – 21.00 Schule Holzen  
Walking: FR nach Absprache Alzstadion

**Cornhole**  
Cornhole DO Ab 19.00 Stockschützenhalle  
SO Ab 18.00 Stockschützenhalle

**Eishockey**  
Auskünfte erteilt:  
Frau Marianne Hohenstein Tel. 08679/2397

**Fußball**  
Senioren, AH DO 18.30 – 20.00 Alzstadion, B-Platz  
Wenzel-Kicker DO 18.30 – 20.00 Alzstadion, B-Platz  
Herren DI 19.00 – 20.30 Alzstadion, B-Platz  
DO 19.00 – 20.30 Alzstadion, C-Platz  
Damen MO 19.00 – 20.30 Alzstadion, B-Platz  
MI 19.00 – 20.30 Alzstadion, B-Platz  
A/B-Jgd. MO 18.30 – 20.00 Alzstadion, C-Platz  
MI 18.30 – 20.00 Alzstadion, C-Platz  
C-Jgd: MO 17.00 – 18.30 Alzstadion, B-Platz  
MI 17.00 – 18.30 Alzstadion, B-Platz  
D-Jgd: DI 17.00 – 18.30 Alzstadion, B-Platz  
DO 17.00 – 18.30 Alzstadion, B-Platz  
E-Jgd: DI 16.30 – 18.00 Schulsportplatz Gendorf  
DO 16.30 – 18.00 Schulsportplatz Gendorf  
F-Jgd: MO 16.30 – 18.00 Schulsportplatz Gendorf  
MI 16.30 – 18.00 Schulsportplatz Gendorf  
G-Jgd: MO 16.30 – 18.00 Schulsportplatz Gendorf  
MI 16.30 – 18.00 Schulsportplatz Gendorf

**American Football**  
U16 Flag DI 17.00 – 19.00 Schule Holzen  
FR 16.00 – 18.00 Alzstadion C-Platz  
Seniors Flag FR 18.00 – 19.00 Alzstadion C-Platz  
U19 Tackle DI 18.00 – 19.00 Alzstadion C-Platz  
FR 18.00 – 19.00 Alzstadion C-Platz  
Seniors Tackle DI 19.00 – 21.00 Alzstadion C-Platz  
FR 19.00 – 21.00 Alzstadion C-Platz