

FITNESSKURSE

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)

Bewegter Rücken ab 17.11.2021

Jeden Mittwoch 16.30 – 17.30 Uhr
Holzen Empore – Einstieg jederzeit möglich

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

Deep Work ab 17.11.2021

Jeden Mittwoch 17.30 – 18.30 Uhr
Holzen Empore – Einstieg jederzeit möglich

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

LU JONG Tibetisches Heilyoga

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

30 € für SVGB Mitglieder

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)

Out- / Indoorfitness

Montag 08.45 – 09.45 Uhr Alzstadion/
Outdoorfitnesspark

Nur für SVGB Mitglieder

Aqua-Fitness ab

Freitag 09.25 – 09.55 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 2021/2022

Geschäftszeiten:

Dienstag und Donnerstag: 9.00 – 11.00 Uhr

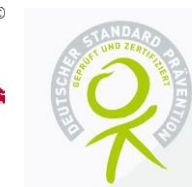
Mittwoch: 16.00 – 18.00 Uhr

Tel.: 08679 – 9663330

Fax: 08679 – 9663331

www.svgb.de

info@svgb.de



Sportangebot Winter 2021/2022

01.10.2021 – 31.03.2022

Letzte Aktualisierung: 01.10.2021

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	08.45 – 09.45	Alzstadion
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
	Fr	18.30 – 19.30	Schule Holzen
A-Jgd.	DI	18.30 – 20.00	Schule Holzen
C-Jgd:	DI	17.00 – 18.30	Alzstadion
	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	15.30 – 17.00	Alzstadion
	DO	15.30 – 17.00	Alzstadion
G-Jgd:	DI	14.00 – 15.30	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
D-Jgd.	FR	17.30 – 18.45	Alzstadion

Indoorcycling			
Erwachsene	MO	16.45 – 17.45	Gendorf Empore
	DI	17.00 – 18.00	Gendorf Empore
	MI	18.00 – 19.00	Gendorf Empore
	DO	17.15 – 18.15	Gendorf Empore
	FR	18.00 – 19.00	Gendorf Empore

Ju-Jutsu			
Kinder	DO	17.00 – 18.30	Holzen Dojoraum
	DI	17.30 – 19.00	Holzen Dojoraum
Jugend:	FR	17.00 – 18.30	Holzen Dojoraum
	DI	19.00 – 20.30	Holzen Dojoraum
Erwachsene	FR	19.00 – 20.30	Holzen Dojoraum
	FR	19.00 – 20.30	Holzen Dojoraum
Wettkampfttraining:	DI	17.00 – 18.30	Holzen Dojoraum
	FR	17.00 – 18.30	Holzen Dojo/Empore
Duo	DI	19.00 – 21.00	Holzen Dojoraum
	FR	18.30 – 20.30	Holzen Dojoraum
Fighting	DO	17.00 – 18.30	Holzen Dojoraum
	DO	18.30 – 20.00	Holzen Dojoraum
Fighting/Kids	MI	n Absprache	Kraftraum
	SA	n Absprache	Holzen Dojoraum
Fighting/Duo	SO		Holzen Dojoraum
	SO		Holzen Dojoraum

Karate			
Kindergarten	MI	17.30 – 18.15	Holzen Dojoraum
	MO	17.30 – 18.15	Holzen Dojoraum
Kinder:	MI	18.30 – 19.15	Holzen Dojoraum
	MO	18.30 – 19.15	Holzen Dojoraum
Kinder Wettkampf	MO	19.30 – 21.00	Holzen Dojoraum
	MI	19.30 – 21.00	Holzen Dojoraum
Erw. Karate	FR	19.30 – 21.00	Holzen Dojoraum
	MO	18.30 – 19.15	Holzen Dojoraum
Erw. Kobudo	FR	19.30 – 21.00	Holzen Empore
	FR	19.30 – 21.00	Holzen Empore

Kindersportclub			
Eltern-Kind-Turnen:	DI	10.00 – 11.00	Alzstadion
	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“ (8-12J):	DO	15.30 – 17.00	Bis 31.10. Alzstadion Ab 01.11. 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

Leichtathletik			
Schüler U8/U10/U12	MI	17.00 – 18.00	Schule Gendorf
	MI	17.00 – 18.00	Alzstadion
Schüler U14/U16/U18/U20	MO	18.00 – 19.30	Alzstadion
	MI	18.00 – 20.00	Schule Gendorf
Mä/Fr Erwachsene	MO	18.00 – 19.30	Alzstadion
	MI	18.00 – 20.00	Schule Gendorf
Laufgruppe	DO	17.30 – 19.30	Alzstadion
	DO	17.30 – 19.30	Alzstadion

Senioren-sport			
Seniorengymnastik:	MO	10.20 – 11.20	Alzstadion
	MI	10.20 – 11.10	Alzstadion
Wandergruppe:	DO	nach Absprache	Alzstadion
	DI	nach Absprache	Alzstadion
Langlaufgruppe:	DO	nach Absprache	Alzstadion
	DI	nach Absprache	Alzstadion

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

Stockschützen			
Damen u. Herren	DI	18.00 – 20.00	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 erteilt:
Frau Rebekka Redinger-Kneissl: 0176/81183541

Tischtennis			
Jugend:	DI/FR	17.00 – 19.00	Schule Gendorf
	DI/FR	19.00 – 22.15	Schule Gendorf
Erwachsene:	DI/FR	19.00 – 22.15	Schule Gendorf

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