

## 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

## GESUNDHEITSKURSE

### **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@svgb.de**



# Sportangebot Winter 2023/2024

01.10.2023 – 31.03.2024

Letzte Aktualisierung: 04.10.2023

American Football			Eishockey			Leichtathletik			
U16 Flag	FR	16.00 – 18.00	Alzstadion	Auskünfte erteilt: <b>Frau Marianne Hohenstein Tel. 08679/2397</b>			Schüler	MI 16.45– 18.00 Schule Gendorf	
U19	DI	18.30 – 20.00	Alzstadion						
Senior Flag	FR	18.00 – 20.00	Alzstadion	Erwachsene			Schüler U14/U16/ U18/U20	MO 18.00 – 19.30 Alzstadion MI 18.00 – 20.00 Schule Gendorf	
Senior Tackle	DI	20.00 – 22.00	Alzstadion						
	FR	19.30 – 22.00	Alzstadion	Indoorcycling			Erwachsene	MO 18.00 – 19.30 Alzstadion MI 18.00 – 20.00 Schule Gendorf	
	FR	19.30 – 22.00	Alzstadion						
Badminton			Erwachsene			Seniorensport			
Erwachsene	MO	20.30 – 22.30							Alzstadion
	MI	19.30 – 21.30	Alzstadion	Ju-Jutsu			Seniorengymnastik:	MO 10.20 – 11.20 Alzstadion MI 10.00 – 11.00 Alzstadion	
	MI	19.30 – 21.30	Alzstadion						
Bogenschießen			Kinder			Wandergruppe: Langlaufgruppe:			
Jugend/Erwachs.	MO	18.00 – 19.30							Stockschützenhalle
Breitensport			Jugend:			Ski			
Gym. Damen:	MO	19.30 – 20.30							Schule Holzen
	DO	20.00 – 21.00	Schule Gendorf	Damen u. Herren			Stockschützen		
Fit in den Tag:	DO	08.45 – 09.45	Alzstadion						
Gym. Herren:	DO	19.15 – 21.00	Schule Holzen	Fighting			Tennis		
Walking:	FR	Abprache	Alzstadion						
Cornhole			Erwachsene			Fighting/Kids Wettkampf- Training:			
Erwachsene	DO	19.00 – 22.30							Stockschützenhalle
Fußball			Kindergarten			Karate			
Senioren, AH	DO	18.30 – 20.00							Alzstadion
Wenzel-Kicker	DO	18.30 – 20.00	Alzstadion	Kinder			Tischtennis		
Herren	DI	20.00 – 22.00	Schule Holzen						
	DO	20.00 – 22.00	Alzstadion	Kinder Wettkampf			Jugend:		
Damen	MI	18.00 – 19.30	Schule Holzen						
	Fr	19.00 – 20.00	Schule Holzen	Erw. Karate			Erwachsene:		
A/B-Jgd.	DI	18.00 – 20.00	Schule Holzen						
C-Jgd:	MO	16.30 – 18.00	Alzstadion	Erw. Kobudo			Triathlon		
	MI	17.00 – 18.30	Alzstadion						
D-Jgd:	DI	17.00 – 18.30	Alzstadion	Eltern-Kind- Turnen:			Turnen		
	DO	17.00 – 18.30	Alzstadion						
E-Jgd:	MI	16.30 – 18.00	Schule Holzen	Kindersportclub			Leistungsturnen: Mädchen		
	FR	14.00 – 16.00	Alzstadion						
F-Jgd:	DI	15.30 – 17.00	Alzstadion	Kindersport (3-5J):			Gerätturnen Buben		
	DO	15.30 – 17.00	Alzstadion						
G-Jgd:	DI	14.00 – 15.30	Alzstadion	Kindersport (5-8J):			Leistungst. Buben		
	MI	14.30 – 15.30	Alzstadion						
				„Abenteurer Turnhalle“ (8-12J):			Gerätturnen Mädchen		
				Sunshine Girls			Volleyball		
Herren I:	FR	20.00 – 22.00	Schule Holzen	5-8 Jahre:			Weib. Jgd. Ab 14 J.		
Herren II:	MI	18.30 – 19.30	Alzstadion						
				9-12 Jahre:			Erwachsene /Jugend		