

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

Jeden Mittwoch 16.30 – 17.30 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
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

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.



Sommerprogramm 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 Sommer 2022

01.04.2022 – 30.09.2022

Letzte Aktualisierung: 01.04.2022

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	19.30 – 20.30	Schule Gendorf
Fit in den Tag:	DO	08.45 – 09.45	Alzstadion
Gym. Herren:	DO	19.30 – 21.30	Schule Holzen
Walking:	FR	nach	Alzstadion
		Absprache	

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

Fußball			
Senioren, AH	DO	18.30 – 20.00	Alzstadion
	DO	18.30 – 20.00	Alzstadion
	DI	19.00 – 20.30	C-, B -Platz
Wenzel-Kicker Herren	DO	19.00 – 20.30	Alzstadion
	MO	18.30 – 20.00	B- Platz
Damen	MI	18.30 – 20.00	Alzstadion
	MO	18.30 – 20.00	C- Platz Alzstadion
A-Jgd./ B-Jgd	MI	18.30 – 20.00	C- Platz Alzstadion
	MO	17.00 – 18.30	B- Platz Alzstadion
C-Jgd:	MI	17.00 – 18.30	B- Platz Alzstadion
	MO	16.15 – 17.45	B- Platz Alzstadion
D-Jgd:	MI	16.45 – 17.45	B- Platz Alzstadion
	DI	16.15 – 17.45	Sportplatz Grundschule
E-Jgd:	DO	16.15 – 17.45	Gendorf
	MO	16.15 – 17.45	Sportplatz Grundschule
F-Jgd:	MI	16.15 – 17.45	Gendorf
	MO	16.15 – 17.45	Sportplatz Grundschule
G-Jgd:	MI	16.15 – 17.45	Gendorf

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
	DI	18.30 – 20.15	Alzstadion
Damen:	FR	18.45 – 20.15	Alzstadion
	FR	17.30 – 18.45	Alzstadion

Indoorcycling			
Erwachsene	MI	17.00 – 18.00	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
	DI	17.30 – 19.00	Holzen Dojoraum
Wettkampftraining:	DI	17.30 – 19.00	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	DO	17.00 – 18.30	Holzen Dojoraum
	DO	18.30 – 20.00	Holzen Dojoraum
Fighting/Duo	MI	n Absprache	Kraftraum
	SA	n Absprache	Holzen Dojoraum
Wettkampf-Training:	SO		Holzen Dojoraum

Karate			
Kindergarten	MI	17.30 – 18.15	Holzen Dojoraum
	MO	17.30 – 18.15	Holzen Dojoraum
Kinder:	MI	18.30 – 19.30	Holzen Dojoraum
	MO	18.30 – 19.30	Holzen Dojoraum
Kinder Wettkampf	MO	18.30 – 19.30	Holzen Dojoraum
	MO	19.30 – 20.30	Holzen Dojoraum
Erw. Karate	MI	19.30 – 20.30	Holzen Dojoraum
	MO	18.30 – 19.30	Holzen Dojoraum
Erw. Kobudo	MO	18.30 – 19.30	Holzen Dojoraum
	FR	19.30 – 20.30	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
	MO	15.00 – 16.15	Alzstadion
Kindersport (5-8J): „Abenteuer Turnhalle“	DO	15.30 – 17.00	Alzstadion
	FR	15.30 – 17.00	Schule Holzen
Gerätturnen Mädchen (ab 6 J):	FR	15.30 – 17.00	Schule Holzen
	FR	15.30 – 17.00	Schule Holzen

Volleyball			
Erw. / Jgd. Ab 16 J.	MO	19.00 – 22.00	Schule Gendorf
	FR	17.00 – 19.00	Beachplatz Alzstadion (bei schlechtem Wetter Schule Holzen)

Leichtathletik			
Schüler U8/U10/U12	MI	17.00 – 18.00	Alzstadion
	MI	18.00 – 20.15	Alzstadion
Schüler U14/U16/U18/U20	MO	18.00 – 20.15	Alzstadion
	MI	18.00 – 20.15	Alzstadion
Mä/Fr	FR	18.00 – 20.15	Alzstadion
	MO	18.00 – 20.15	Alzstadion
	MI	18.00 – 20.15	Alzstadion
Erwachsene	MI	18.00 – 20.15	Alzstadion
	DO	18.00 – 20.15	Alzstadion
Laufgruppe	DO	18.00 – 20.15	Alzstadion

Senioren sport			
Senioren gymnastik:	MO	10.20 – 11.20	Alzstadion
	MI	10.20 – 11.10	Alzstadion
Wandergruppe:	DO	nach Absprache	Alzstadion
	DI	nach Absprache	Alzstadion
Dienstags-Radler:	DI	nach Absprache	Alzstadion

Ski			
Skigymnastik:	MO	19.30 – 20.30	Alzstadion
	DO	18.30 – 19.30	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 – 23.00	Schule Gendorf
	DI/FR	17.00 – 23.00	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