

FITNESSKURSE

Bodycircle

Jeden Montag 17.00 – 18.00 Uhr
Holzen Empore – Einstieg jederzeit möglich

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

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)

Kinder Yoga 3 – 5 Jahre

Jeden Dienstag Gendorf Empore 15.30 – 16.00 Uhr

30 € für SVGB Mitglieder

Sunshine Girls

Jeden Dienstag 5-8 Jahre 16.00 – 16.45 Uhr
Jeden Dienstag ab 8 Jahre 16.45 – 17.30 Uhr
Holzen Empore

15 € für SVGB Mitglieder (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)

LU JONG Tibetisches Heilyoga

Jeden Mittwoch 18.00 – 19.00 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)

Walking und Nordicwalking Treff

Jeden Montag 08.00 – 09.00 Uhr Alzstadion
Jeden Freitag nach Absprache Alzstadion

Lauftreff

Jeden Donnerstag 17.30 – 19.00 Uhr Alzstadion

REHA

Herzsport

Montag 18.00 – 19.15 Uhr Schule Gendorf

Einstieg jederzeit möglich - Ärztliche Verordnung erforderlich

GESUNDHEITSKURSE

Anti-Osteoporose-Gymnastik

Montag 09.00 – 10.00 Uhr Alzstadion

Wirbelsäulengymnastik

Dienstag 08.45 – 09.45 Uhr Alzstadion
Donnerstag 17.30 – 18.30 Uhr Schule Gendorf

Pilates für den gesunden Rücken

Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr Alzstadion
Einstieg jederzeit möglich

30 € für Mitglieder; 60,00 € für Nichtmitglieder (10 Einheiten)

Aqua-Gymnastik Start: 24.05.2019

Freitag 09.15 – 09.45 Uhr Freibad
Burgkirchen

Aqua-Jogging-Treff Start: 24.05.2019

Freitag 10.00 – 10.45 Uhr Freibad
Burgkirchen

Nur bei gutem Wetter

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 Ihrer Krankenkasse.



Sommerprogramm 2019

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 2018

01.05.2019 – 01.10.2019

Letzte Aktualisierung: 01.05.2019

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	09.00 – 10.00	Alzstadion
Bodystyling:	MI	19.30 – 20.30	Holzen Empore
Gym. Herren:	DO	19.30 – 21.30	Schule Holzen

Eishockey			
Auskünfte erteilt			
Frau Marianne Hohenstein	Tel.	08679/2397	

Fußball			
Senioren, AH	DO	18.30 – 20.00	Alzstadion
	DO	18.30 – 20.00	Alzstadion
Wenzel-Kicker	DI	19.00 – 21.00	Alzstadion
	DO	19.00 – 21.00	Alzstadion
Herren	DI	19.00 – 21.00	Alzstadion
	DO	19.00 – 21.00	Alzstadion
A-Jgd.	MO	18.30 – 20.00	Alzstadion
	MI	18.30 – 20.00	Alzstadion
C-Jgd Mädels	MO	18.00 – 19.30	Alzstadion
	MI	18.00 – 19.30	Alzstadion
C-Jgd:	DI	17.00 – 18.30	Alzstadion
	DO	17.00 – 18.30	Alzstadion
D-Jgd.	MO	16.30 – 18.00	Alzstadion
	MI	16.30 – 18.00	Alzstadion
E-Jgd:	DI	16.15 – 17.45	Schule Gendorf
	MI	16.15 – 17.45	Schule Gendorf
F-Jgd:	MO	16.15 – 17.45	Schule Gendorf
	MI	16.15 – 17.45	Schule Gendorf
G-Jgd:	DI	16.15 – 17.45	Schule Gendorf
	DO	16.15 – 17.45	Schule 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
	DI	17.00 – 18.30	Alzstadion
w Jgd. B:	FR	16.00 – 17.30	Alzstadion
	FR	17.30 – 18.45	Alzstadion
E-Jgd.	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 – 21.00	Holzen Dojoraum
Erw. Breitensport/ Wettkampf:	FR	18.30 – 20.00	Holzen Dojoraum

Karate			
Kinder:	MO	17.00 – 18.15	Holzen Dojoraum
	MI	17.30 – 18.45	Holzen Dojoraum
Kinder Wettkampf	MO	18.15 – 19.15	Holzen Dojoraum
	MO	19.15 – 21.00	Holzen Dojoraum
Erw. Karate	MI	19.00 – 21.00	Holzen Dojoraum
	MO	18.15 – 19.15	Holzen Dojoraum
Erw. Kobudo	MO	18.15 – 19.15	Holzen Dojoraum
	SO	10.00 – 12.00	Holzen Empore
Erw. Freies Training:	SO	10.00 – 12.00	Holzen Empore

Kindersportclub			
Eltern-Kind- Turnen:	DI	10.00 – 11.00	Alzstadion
	DO	10.00 – 11.00	Alzstadion
Kinder Yoga (3-5J)	DI	15.30 – 16.00	Gendorf Empore
Kindersport (3-5J):	MI	15.30 – 17.00	Alzstadion
Kindersport (5-8J):	MO	15.00 – 16.15	Alzstadion
„Fit mit Ball“ (8-12J):	DO	15.30 – 17.00	Alzstadion
Gerätturnen Mädchen (ab 6 J):	FR	15.30 – 17.00	Schule Holzen
Gerätturnen Buben (ab 6 J):	FR	15.30 – 17.00	Schule Holzen
Sunshine Girls			
5-8 Jahre	DI	16.00 – 16.45	Holzen Empore
ab 8 Jahre	Di	16.45 – 17.30	Holzen Empore

Leichtathletik			
Kinder U10/U12:	MI	16.30 – 18.00	Alzstadion
	MO/MI	18.00 – 20.15	Alzstadion
Jugend U14/U16:	FR		
	MO/MI	18.00 – 20.15	Alzstadion
Erwachsene U18/U20	FR		

Senioren-sport			
Seniorengymnastik:	MO	10.20 – 11.20	Alzstadion
	MI	10.30 – 11.30	Alzstadion
Wandergruppe: Radlgruppe:	DO	nach Absprache	Alzstadion
	MO	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	19.00 – 21.00	Stockschützenhalle
	MI	08.30 – 10.00	Stockschützenhalle
	FR	17.00 – 19.00	Stockschützenhalle

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

Schnuppertraining für Kinder, Jugendliche u. Erwachsene
DO 18.00 – 19.00 Tennisplatz
telefonische Anmeldung erforderlich

Tischtennis			
Jugend:	FR	17.00 – 19.00	Schule Gendorf
	DI	17.00 – 19.00	Schule Gendorf
Erwachsene:	DI/FR	19.00 – 23.00	Schule Gendorf

Triathlon			
Schwimmtraining	DI	18.00 – 20.00	Freibad Burgkirchen
	DI	18.00 – 20.00	Alzstadion
Kraft-Ausdauer- Workout			

Turnen			
Leistungsturnen:	MO	17.00 – 19.15	Schule Holzen
	DO	17.00 – 19.15	Schule Holzen

Volleyball			
Mädchen ab 14 J.	MO	17.00 – 18.00	Beachplatz
	FR	17.00 – 19.00	Beachplatz
Erwachsene Jugend ab 16 Jahre:	MO	18.00 – 20.00	Beachplatz