

## 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 05.10.2022**

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

30 € für SVGB Mitglieder

## 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)

## 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.



# Winterprogramm 2022/2023

### **Geschäftszeiten:**

**Dienstag und Donnerstag: 9.00 – 11.00 Uhr**

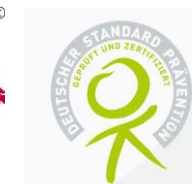
**Mittwoch: 16.00 – 18.00 Uhr**

**Tel.: 08679 – 9663330**

**Fax: 08679 – 9663331**

**www.svgb.de**

**info@svgb.de**



# Sportangebot Winter 2022/2023

01.10.2022 – 31.03.2023

Letzte Aktualisierung: 01.10.2022

## 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	20.00 – 21.00	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 Wenzel-Kicker Herren	DO	18.30 – 20.00	Alzstadion
	DO	18.30 – 20.00	Alzstadion
	DI	20.00 – 22.00	Schule Holzen
Damen	DO	20.00 – 22.00	Alzstadion
	MI	18.00 – 20.00	Schule Holzen
A-Jgd.	Fr	18.30 – 19.30	Schule Holzen
	DI	18.30 – 20.00	Schule Holzen
C-Jgd:	MO	16.15 – 18.00	Alzstadion
	MI	17.00 – 18.30	Alzstadion
D-Jgd:	DI	17.00 – 18.30	Alzstadion
	DO	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

## 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
	FR	17.30 – 19.00	Holzen Dojoraum
Jugend:	DI	19.00 – 20.30	Holzen Dojoraum
	FR	19.00 – 20.30	Holzen Dojoraum
	DO	17.00 – 18.30	Holzen Dojoraum
Erwachsene	DI	17.30 – 19.00	Holzen Dojoraum
	FR	17.30 – 19.00	Holzen Dojo/Empore
	DI	19.00 – 21.00	Holzen Dojoraum
Wettkampftraining: Duo	FR	19.00 – 20.30	Holzen Dojoraum
	DI	17.30 – 19.00	Holzen Dojoraum
	FR	17.30 – 19.00	Holzen Dojo/Empore
Fighting	DI	19.00 – 21.00	Holzen Dojoraum
	FR	19.00 – 20.30	Holzen Dojoraum
Fighting/Kids	DO	17.00 – 18.30	Holzen Dojoraum
	DO	18.30 – 20.30	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
	MI	18.30 – 19.30	Holzen Dojoraum
Kinder:	MI	18.30 – 19.30	Holzen Dojoraum
	MO	18.30 – 19.30	Holzen Dojoraum
Kinder Wettkampf	MO	19.30 – 21.00	Holzen Dojoraum
	MI	19.30 – 21.00	Holzen Dojoraum
Erw. Karate	MO	18.30 – 19.30	Holzen Dojoraum
	FR	18.30 – 21.00	Holzen Dojoraum
Erw. Kobudo	MO	18.30 – 19.30	Holzen Dojoraum
	FR	18.30 – 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
	MO	15.00 – 16.15	Alzstadion
Kindersport (5-8J): „Abenteurer Turnhalle“ (8-12J):	DO	15.30 – 17.00	Bis 31.10. Alzstadion Ab 01.11. Schule Gendorf
	FR	15.30 – 17.00	Schule Holzen
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	15.30 – 16.20	Schule Holzen Empore
	DI	16.30 – 17.20	Schule Holzen Empore

## Schüler

U8/U10/U12	MI	16.45 – 18.00	Schule Gendorf
Schüler U14/U16/ U18/U20	MO	18.00 – 19.30	Alzstadion
	MI	18.00 – 20.00	Schule Gendorf
Erwachsene	MO	18.00 – 19.30	Alzstadion
	MI	18.00 – 20.00	Schule Gendorf
Laufgruppe	DO	17.30 – 19.30	Alzstadion

## Senioren-sport

Seniorengymnastik:	MO	10.20 – 11.20	Alzstadion
	MI	10.20 – 11.10	Alzstadion
Wandergruppe: 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 – 22.00	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

## Volleyball

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