

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)

Out- / Indoorfitness

Montag 08.45 – 09.45 Uhr Alzstadion/
Outdoorfitnesspark

Nur für SVGB Mitglieder



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

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.



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	DO	18.30 – 20.00	Alzstadion
	DO	18.30 – 20.00	Alzstadion
Wenzel-Kicker 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

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 Dojo/Empore
	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
	DO	17.00 – 18.30	Holzen Dojoraum
Fighting/Kids	DO	18.30 – 20.30	Holzen Dojoraum
	MI	n Absprache	Kraftraum
	SA	n Absprache	Holzen Dojoraum
Fighting/Duo	SO		Holzen Dojoraum
	MI	n Absprache	Holzen Dojoraum
	SA	n Absprache	Holzen Dojoraum
Wettkampf- Training:	SO		Holzen Dojoraum
	MI	n Absprache	Holzen Dojoraum
	SA	n Absprache	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:	MO	18.30 – 19.30	Holzen Dojoraum
	MI	18.30 – 19.30	Holzen Dojoraum
	MI	19.30 – 21.00	Holzen Dojoraum
Kinder Wettkampf	MI	19.30 – 21.00	Holzen Dojoraum
	MI	19.30 – 21.00	Holzen Dojoraum
	MI	19.30 – 21.00	Holzen Dojoraum
Erw. Karate	MO	18.30 – 19.30	Holzen Dojoraum
	MI	18.30 – 19.30	Holzen Dojoraum
	FR	18.30 – 21.00	Holzen Dojoraum
Erw. Kobudo	MI	18.30 – 19.30	Holzen Dojoraum
	MI	18.30 – 19.30	Holzen Dojoraum
	FR	18.30 – 21.00	Holzen Dojoraum

Kindersportclub

Eltern-Kind- Turnen:	DI	10.00 – 11.00	Alzstadion
	DO	10.00 – 11.00	Altstadion
	MI	15.30 – 17.00	Alzstadion
Kindersport (3-5J):	MI	15.30 – 17.00	Alzstadion
	MO	15.00 – 16.15	Alzstadion
	MO	15.00 – 16.15	Alzstadion
Kindersport (5-8J): „Abenteuer Turnhalle“ (8-12J):	DO	15.30 – 17.00	Bis 31.10. Alzstadion Ab 01.11. Schule Gendorf
	DO	15.30 – 17.00	Bis 31.10. Alzstadion Ab 01.11. Schule Gendorf
	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
	FR	15.30 – 17.00	Schule Holzen
	FR	15.30 – 17.00	Schule Holzen
Gerätturnen Buben (ab 6 J):	FR	15.30 – 17.00	Schule Holzen
	FR	15.30 – 17.00	Schule Holzen
	FR	15.30 – 17.00	Schule Holzen

Sunshine Girls 5-8 Jahre:	DI	15.30 – 16.20	Schule Holzen Empore
	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
	MO	18.00 – 19.30	Alzstadion
Erwachsene	MI	18.00 – 20.00	Schule Gendorf
	DO	17.30 – 19.30	Alzstadion
Laufgruppe	DO	17.30 – 19.30	Alzstadion

Senioren-sport

Seniorengymnastik:	MO	10.20 – 11.20	Alzstadion
	MI	10.20 – 11.10	Alzstadion
	DO	nach Absprache	Alzstadion
Wandergruppe: Langlaufgruppe:	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