

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)

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)

Sunshine Girls

Jeden Montag 16.00 – 17.00 Uhr
Holzen Empore

15 € für SVGB Mitglieder (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

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)

Anti-Osteoporose-Gymnastik

Montag 09.00 – 10.00 Uhr Alzstadion

Präventives HerzkreislaufSystem-Training

Montag 18.00 – 19.15 Uhr Schule Gendorf

25 € / Teilnehmer (10 Einheiten); SVGB Mitgliedschaft erforderlich

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.

Sportabzeichen-Prüftermine entnehmen Sie bitte der Tageszeitung



Sommerprogramm 2018

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

01.05.2018 – 30.09.2018

Letzte Aktualisierung: 01.05.2018

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	Schule Holzen
Gym. Herren:	DO	19.30 – 21.30	Schule Holzen
Walking:	DI	nach Absprache	Alzstadion

Eishockey			
Auskünfte erteilt	Frau Marianne Hohenstein Tel. 08679/2397		

Fußball			
Senioren, AH	DO	18.30 – 20.00	Alzstadion
Wenzel-Kicker	DO	18.30 – 20.00	Alzstadion
Herren	DI	19.00 – 21.00	Alzstadion
	MI	19.00 – 21.00	Alzstadion
A-Jgd.	DO	19.00 – 21.00	Alzstadion
	MO	18.30 – 20.00	Alzstadion
B-Jgd:	MI	18.30 – 20.00	Alzstadion
	MO	18.30 – 20.00	Alzstadion
C-Jgd:	MI	18.30 – 20.00	Alzstadion
	MO	17.30 – 19.00	Alzstadion
D-Jgd:	MI	17.30 – 19.00	Alzstadion
	MO	16.15 – 17.45	Alzstadion
Mädels:	MI	16.15 – 17.45	Alzstadion
	MO	18.00 – 19.30	Alzstadion
E-Jgd:	DO	17.00 – 18.30	Alzstadion
	DI	16.15 – 17.45	Schule Gendorf
F-Jgd:	DO	16.15 – 17.45	Schule Gendorf
	MO	16.15 – 17.45	Schule Gendorf
G-Jgd:	MI	16.15 – 17.45	Schule Gendorf
	DI	16.15 – 17.45	Schule Gendorf
	DO	16.15 – 17.45	Schule Gendorf

Änderungen und Infos unter:
www.svvgb.de/index.php/fussball/trainingszeiten

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
Damen:	DI	18.30 – 20.15	Alzstadion
	FR	18.30 – 20.15	Alzstadion
w Jgd. B:	DI	17.00 – 18.30	Alzstadion
	FR	16.00 – 17.30	Alzstadion
E-Jgd.	FR	17.30 – 18.30	Alzstadion

Indoorcycling			
Erwachsene	MI	17.00 – 18.00	Gendorf Empore

Ju-Jutsu			
Kinder	DO	17.00 – 18.30	Holzen Dojoraum
Jugend:	FR	17.00 – 18.30	Holzen Dojoraum
Jgd. Wettk. Fighting	DI	16.00 – 17.30	Holzen Dojoraum
Jgd. Wettk. Duo	DO	17.00 – 18.30	Holzen Dojoraum
	DI	17.30 – 19.00	Holzen Dojoraum
Wettk. Duo/Fighting	FR	17.00 – 18.30	Holzen Empore
	DO	18.30 – 21.00	Holzen Dojoraum
Erw. Breitensport/	DI	19.15 – 21.00	Holzen Dojoraum
Wettkampf	FR	18.45 – 20.15	Holzen Dojoraum
Wettkampf-	SA	n Absprache	Holzen Dojoraum
Training:	SA	n Absprache	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
Erw. Karate	MO	19.15 – 21.00	Holzen Dojoraum
	MI	19.00 – 21.00	Holzen Dojoraum
Erw. Kobudo	MO	18.15 – 19.15	Holzen Dojoraum
Erw. Freies	SO	10.00 – 12.00	Holzen Empore

Kindersportclub			
Eltern-Kind-Turnen:	DI	10.00 – 11.00	Alzstadion
	MI	14.15 – 15.15	Altstadion
Kindersport (3-5J):	DO	10.00 – 11.00	Alzstadion
	MI	15.30 – 17.00	Alzstadion
Kindersport (5-8J):	MO	15.00 – 16.15	Alzstadion
	DO	15.30 – 17.00	Alzstadion
„Fit mit Ball“ (8-12J):	DO	15.30 – 17.00	Alzstadion
Gerätturnen			
Mädchen (ab 6 J):	FR	15.30 – 17.00	Schule Holzen
Sunshine Girls	MO	16.00 – 17.00	Holzen Empore
8-12J.:			

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
Wanderguppe:	DO	nach Absprache	Alzstadion
	MO	nach Absprache	Alzstadion
Radlgruppe:	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

Auskünfte erteilen:
Frau Krempel Tel. 01577/1413423
Frau Hüll Tel.: 08679/3910

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

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

Volleyball			
Mädchen ab 12 J.	MO	16.30 – 18.00	Beachplatz
	FR	17.00 – 19.00	Beachplatz
Erwachsene Jugend ab 16 Jahre:	MO	18.00 – 20.00	Beachplatz