

FITNESSKURSE

ChiYoga

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 € für Nichtmitglieder (10 Einheiten)

Anti-Osteoporose-Gymnastik

Montag 09.00 – 10.00 Uhr Alzstadion

Präventives Ausdauertraining

Montag 18.00 – 19.15 Uhr Schule Gendorf

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

Aqua-Fitness

Freitag 09.30 – 10.00 Uhr Hallenbad
Burghausen

Abfahrt mit SV Bussen 8.40 Uhr Alzstadion

Kostenlos für SVGB Mitglieder, 40 € für Nichtmitglieder
(10 Einheiten)

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.



Winterprogramm 2018/2019

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 Winter 2018/2019

01.10.2018 – 30.04.2019

Letzte Aktualisierung: 01.10.2018

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	Holzen Empore
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
	DO	18.30 – 20.00	Alzstadion
Wenzel-Kicker	DO	20.00 – 22.00	Schule Holzen
Herren	DO	20.00 – 22.00	Alzstadion
A-Jgd.	DI	18.30 – 20.00	Schule Holzen
C-Juniorinnen	MI	18.30 – 20.00	Schule Holzen
	FR	18.30 – 19.30	Schule Holzen
C-Jgd:	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 – 18.15	Schule Holzen
	FR	14.00 – 16.00	Alzstadion
F-Jgd:	DI	15.00 – 17.00	Alzstadion
F/G-Jgd:	DO	15.30 – 17.00	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
	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
E-Jgd.	FR	17.30 – 18.45	Alzstadion

Indoorcycling				
Erwachsene	MO	16.45 – 17.45	Gendorf Empore	
	DI	17.00 – 18.00	Gendorf Empore	
	DI	18.30 – 19.30	Gendorf Empore	
	MI	17.00 – 17.45	Gendorf Empore	
	MI	18.00 – 19.00	Gendorf Empore	
	DO	17.15 – 18.15	Gendorf Empore	
	FR	17.30 – 18.30	Gendorf Empore	
	FR	18.45 – 19.45	Gendorf Empore	

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

Kindersportclub			
Eltern-Kind- Turnen:	DI	10.00 – 11.00	Alzstadion
	MI	14.15 – 15.15	Altstadion
	DO	10.00 – 11.00	Alzstadion
Kinderyoga	DI	15.30 – 16.15	Gendorf Empore
Kindersport (3-5J):	MI	15.30 – 17.00	Alzstadion
Kindersport (5-8J): „Fit mit Ball“ (8-12J):	DO	15.30 – 17.00	Schule Gendorf
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 U8/U10/U12 Jugend U14/U16 Erwachsene	MI	16.30 – 18.00	Schule Gendorf
	MO	18.00 – 19.30	Alzstadion
	MI	18.00 – 20.00	Schule Gendorf

Senioren-sport			
Senioren-gymnastik:	MO	10.20 – 11.20	Alzstadion
	MI	10.30 – 11.30	Alzstadion
Wanderguppe: 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	19.00 – 21.00	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 Krempf Tel. 01577/1413423
Frau Hüll Tel.: 08679/3910

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

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			
Weibl. Jgd. ab 12 J. Weib. Jgd. Ab 14 J. Erwachsene Jugend ab 16 Jahre:	FR	17.00 – 18.30	Schule Holzen
	FR	17.00 – 19.00	Schule Holzen
	MO	19.30 – 22.00	Schule Gendorf