

FITNESSKURSE

Easy Step Choreo & Fascia Flow

Jeden Montag 17.45 – 18.45 Uhr
Holzen Empore – Einstieg jederzeit möglich

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

Chi Yoga

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)

Deep Work

Jeden Mittwoch 17.30 – 18.30 Uhr
Holzen Empore – Einstieg jederzeit möglich

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

Bewegter Rücken

Jeden Mittwoch 18.30 – 19.30 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

TANZSPORT

Sunshine Girls

Jeden Dienstag 5-9 Jahre 15.35 – 16.25 Uhr
Holzen Empore

15 € für SVGB Mitglieder (10er-Karte)

Tanzgruppe HipHop – Newtown Devotion

Donnerstag 19.00 – 20.30 Uhr
Holzen Empore
Einstieg nach Absprache

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

GESUNDHEITSKURSE

Wirbelsäulengymnastik

Dienstag 08.45 – 09.45 Uhr Alzstadion
Einstieg jederzeit möglich

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

Pilates für den gesunden Rücken

Mittwoch 08.45 – 09.45 Uhr Alzstadion
Einstieg jederzeit möglich

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

Online - Fitness

Montag 10.30 – 11.00 Uhr Online
Einstieg jederzeit möglich

Out- / Indoorfitness

Montag 09.00 – 10.00 Uhr Alzstadion/
Outdoorfitnesspark

Nur für SVGB Mitglieder

Die Inhalte der Gesundheitskurse entsprechen den Richtlinien sowie Qualitätsmerkmalen der „Zentralen Prüfstelle Prävention“. Dementsprechend werden die Kosten ganz oder größtenteils erstattet. Bitte sprechen Sie vor Kursbeginn mit uns.



Winterprogramm 2024/2025

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 2024/2025

01.10.2024 – 31.03.2025

Letzte Aktualisierung: 14.10.2024

American Football			
U13/U16 Flag	DI	16.30 – 18.00	Schule Holzen
	FR	16.00 – 18.00	Alzstadion
U19	DI	18.30 – 20.00	Alzstadion
	FR	18.00 – 20.00	Alzstadion
Senior Flag	FR	18.00 – 20.00	Alzstadion
U19 Flag	FR	18.00 – 20.00	Alzstadion
Senior Tackle	FR	20.00 – 22.00	Alzstadion
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	19.00 – 20.00	Schule Holzen
Walking:	FR	nach Absprache	Alzstadion
Cornhole			
Erwachsene	DO	19.00 – 22.30	Stockschützenhalle
	SO	19.00 – 22.30	Stockschützenhalle
Fußball			
Senioren, AH	DO	18.30 – 20.00	Alzstadion
Wenzel-Kicker	DO	18.30 – 20.00	Alzstadion
Herren	DI	20.00 – 22.00	Schule Holzen
	DO	20.00 – 22.00	Alzstadion
Damen	Mi	18.00 – 20.00	Schule Holzen
	Fr	19.00 – 20.00	Schule Holzen
A/B-Jgd.	DI	18.00 – 20.00	Schule Holzen
C-Jgd:	MO	16.30 – 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
	Mi	14.30 – 15.30	Alzstadion
Fußball-Kita	DO	17.00 – 18.00	Grundschule Gendorf

Handball			
Herren I:	FR	20.00 – 22.00	Schule Holzen
Herren II:	MI	18.30 – 19.30	Alzstadion
Eishockey			
Auskünfte erteilt:			
Frau Marianne Hohenstein Tel. 08679/2397			
Erwachsene	MO	16.45 – 17.45	Gendorf Empore
	DI	17.00 – 18.00	Gendorf Empore
	MI	17.30 – 18.30	Gendorf Empore
	DO	17.15 – 18.15	Gendorf Empore
	FR	18.00 – 19.00	Gendorf Empore
Indoorcycling			
Erwachsene	MO	16.45 – 17.45	Gendorf Empore
	DI	17.00 – 18.00	Gendorf Empore
	MI	17.30 – 18.30	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
Jugend:	DI	17.30 – 19.00	Holzen Dojoraum
	FR	17.30 – 19.00	Holzen Dojoraum
Erwachsene	DI	19.00 – 20.30	Holzen Dojoraum
	FR	19.00 – 20.30	Holzen Dojoraum
Wettkampftraining	DI	17.30 – 19.00	Holzen Dojoraum
Duo	SO	10.00 – 13.00	Holzen Dojoraum
Fighting Jgd/Erw.	DI	19.00 – 21.00	Holzen Dojoraum
	DO	18.30 – 20.30	Holzen Dojoraum
	FR	19.00 – 21.00	Holzen Dojoraum
Fighting/Kids	DO	17.00 – 18.30	Holzen Dojoraum
	FR	17.30 – 19.00	Holzen Dojoraum
Karate			
Kindergarten	MI	17.00 – 17.45	Holzen Dojoraum
Kinder	MO	17.30 – 18.15	Holzen Dojoraum
	MI	18.00 – 19.00	Holzen Dojoraum
Wettkampftraining	MO	18.30 – 19.30	Holzen Dojoraum
	MI	19.00 – 20.30	Holzen Dojoraum
	FR	18.30 – 19.30	Holzen Dojoraum
Erw. Karate	MO	19.30 – 20.30	Holzen Dojoraum
	MI	19.00 – 20.30	Holzen Dojoraum
Erw. Kobudo	MO	19.30 – 20.30	Holzen Dojoraum
	FR	20.30 – 21.30	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
Kindersport (5-8J):	MO	15.00 – 16.15	Alzstadion
„Abenteurer Turnhalle“ (8-12J):	DO	15.30 – 17.00	Bis 31.10. Alzstadion Ab 01.11. Schule Gendorf
Sunshine Girls 5-9 Jahre:	DI	15.35 – 16.25	Schule Holzen Empore

Leichtathletik			
Schüler	MI	17.00 – 18.00	Schule Gendorf
U8/U10/U12	MO	18.00 – 19.30	Alzstadion
Schüler U14/U16/ U18/U20	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	10.00 – 11.00	Alzstadion
Wandergruppe:	DO	nach Absprache	Alzstadion
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.	MI	14.00 – 18.00	Tennisplatz
Jugendliche:	FR	14.00 – 18.00	Tennisplatz
Auskünfte erteilt: Frau Rebekka Redinger-Kneissl: 0176/81183541			
Tischtennis			
Jugend:	DI/FR	17.00 – 19.00	Schule Gendorf
Erwachsene:	DI/FR	19.00 – 22.00	Schule Gendorf
Triathlon			
Schwimmtraining	DI	19.30 – 21.30	Hallenbad Burgh.
Turnen			
Leistungsturnen:	MO	17.00 – 19.15	Schule Holzen
Mädchen	DO	17.00 – 19.15	Schule Holzen
Gerätturnen Buben	FR	15.15 – 16.45	Schule Holzen
Leistungst. Buben	FR	15.15 – 17.30	Schule Holzen
Gerätturnen Mädchen	FR	15.30 – 17.00	Schule Holzen
Volleyball			
Erwachsene /Jugend Freizeitliga	MO	18.30 – 22.00	Schule Gendorf
Weib. Jgd. Ab 14 J.	FR	17.15 – 19.00	Schule Holzen