

PROGRAMM

2023



Frühjahr - Sommer - Herbst

Weitere Infos unter:

www.skiclub-grossberg.de

Trainingsprogramm

- April bis Oktober 2023 -

Montag		
8.00 - 9.15 Uhr	Nordic Walking *	Waldparkplatz Hohengebraching
9.30 - 10.45 Uhr	Nordic Walking *	Waldparkplatz Hohengebraching
17.15 - 18.15 Uhr	Pilates	Mehrzweckgebäude Pentling
18.15-19.00 Uhr	Line-Dance für Anfänger	Mehrzweckgebäude Pentling
19.00-20.00 Uhr	Line-Dance für Fortgeschrittene	Mehrzweckgebäude Pentling
Dienstag		
8.30 - 9.45 Uhr	Nordic Walking *	Waldparkplatz Hohengebraching
16.30 - 17.15 Uhr	Richtig bewegen – kinderleicht * Gymnastik Spiel und Spaß im Kindergartenalter	Halle Großberg
17.30 - 18.15 Uhr	Richtig Bewegen - kinderleicht * Gymnastik u. Spielstunde ab 6 Jahre	Halle Großberg
18.30 - 19.30 Uhr	Step-Workout für Jedermann	Halle Großberg
19.45 - 20.45 Uhr	Fit und gesund: Kräftigung BBP, Beckenboden, Dehnung und Entspannung - auch für Männer *	Halle Großberg
18.00 - 19.00 Uhr	Lauftreff	Waldparkplatz Hohengebraching
18.30 - 19.45 Uhr	Nordic-Walking *	Waldparkplatz Hohengebraching
Mittwoch		
19.00-19.45 Uhr	Funktionelles Training	Online
Donnerstag		
8.00 - 9.00 Uhr	Fit in the morning; Schwerpunkt: Rücken-Fit, Pilates, Entspannung *	Mehrzweckgebäude Pentling
9.15 - 10.15 Uhr	Fit in the morning; Schwerpunkt: Rücken-Fit, Pilates, Entspannung *	Mehrzweckgebäude Pentling
Freitag		
17.30 - 18.15 Uhr	Kinderlauftreff	Waldparkplatz Hohengebraching
18.00 - 19.00 Uhr	Lu-Jong bis 26.05	Halle Großberg
18.00 - 19.00 Uhr	Hormon Yoga nur am 16.6, 23.6 und 30.6	Halle Großberg
18.00 - 19.00 Uhr	Ganzkörpergymnastik; Schwerpunkt: Wirbelsäule, Entspannung *	Mehrzweckgebäude Pentling
19.15 - 20.15 Uhr	Step-Aerobic-Mix	Halle Großberg
Samstag		
8.00 - 9.15 Uhr	Nordic Walking *	Waldparkplatz Hohengebraching
9.30 - 10.45 Uhr	Nordic Walking *	Waldparkplatz Hohengebraching

Trainingspausen

In den Ferien findet grundsätzlich kein Hallentraining statt.
Nordic-Walking findet auch in den Ferien statt. Allerdings nicht in der Trainingspause!

Komplette Trainingspause: 02.08.2023 bis einschließlich 03.09.2023

**Trainingsbeginn Funktionsgymnastik-Skisport (Skigymnastik)
ist am Dienstag, den 10. Oktober 2023**

Hormon Yoga

Hormon Yoga findet nur am 16.06, 23.06 und 30.06 in der Schulturnhalle in Großberg statt.

Uhrzeit: 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr

* = Zertifizierung durch BLSV mit Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“

Veranstaltungen

Freitag, 21.04.2023

Jahreshauptversammlung

Beginn: 19.30 Uhr

in der Gaststätte Dunnerkeil

Bereits um 18.30 Uhr: Siegerehrungen

Langlauf Vereinsmeisterschaft

Donnerstag, 18.05.2023

Mountain-Bike Vatertags Tour

Organisation: Heinz Wittmann

→ separate Ausschreibung folgt

Sonntag, 25.06.2023

Nordic-Walking-Tour

Organisation: Waltraud Ammon

→ separate Ausschreibung folgt

Dienstag, 27.06.2023

Sportfest für Kinder

Leichtathletik-Dreikampf

Beginn: 17.00 Uhr (Schule Großberg)

Sportabzeichen Abnahme

Siegerehrung am 04.07.2023

Dienstag, 01.08.2023

Waldfest

Waldparkplatz Hohengebraching

Samstag, 16.09.2023

Landkreislauf Regensburg

Sonntag, 24.09.2023

Bergwanderung Ehrwald

Organisation: Johannes Edenharter

→ separate Ausschreibung folgt

Donnerstag, 03.10.2023

Großberger Waldlauf

Im Hohengebracher Forst

Start: 9.30 Uhr

Sonntag, 22.10.2023

Skiartikel-Basar

Annahme: 9.30 - 12.00 Uhr

Verkauf: 14.00 - 15.30 Uhr

Ort: Aula Schule Großberg

**Aktuelle Informationen zum Trainingsprogramm sowie zu den
Veranstaltungen des Skiclub Großberg finden Sie im Internet
auf unserer Vereins-Homepage!**

www.skiclub-grossberg.de