

# PROGRAMM

## 2023



**Frühjahr - Sommer - Herbst**

Weitere Infos unter:

**[www.skiclub-grossberg.de](http://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 <b>bis 26.05</b>	Halle Großberg
18.00 – 19.00 Uhr	Hormon Yoga <b>nur am 16.6, 23.6 und 30.6</b>	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](http://www.skiclub-grossberg.de)