

# PROGRAMM

## 2024



**Frühjahr - Sommer - Herbst**

Weitere Infos unter:

**[www.skiclub-grossberg.de](http://www.skiclub-grossberg.de)**

# Trainingsprogramm

- 8. April bis Oktober 2024 -

Montag		
8.00 - 9.15 Uhr	Nordic Walking *	Waldparkplatz Hohengebraching
9.30 - 10.45 Uhr	Nordic Walking *	Waldparkplatz Hohengebraching
17.00 - 18.00 Uhr	Pilates	Mehrzweckgebäude Pentling
18.15-19.00 Uhr	Line-Dance für Anfänger ab 15.04	Mehrzweckgebäude Pentling
19.00-20.00 Uhr	Line-Dance für Fortgeschrittene ab 15.04	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		
18.00 - 19.00 Uhr	Lu-Jong bis 28.06	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: 31.07.2024 bis einschließlich 09.09.2024**

**Trainingsbeginn Funktionsgymnastik-Skisport (Skigymnastik)  
ist am Dienstag, den 01. Oktober 2024**

---

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

# Veranstaltungen

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Freitag, 26.04.2024</b>    | <b>Jahreshauptversammlung</b><br>Beginn: 19.00 Uhr<br>in der Gaststätte Dunnerkeil  |
| <b>Donnerstag, 09.05.2024</b> | <b>Mountain-Bike Vatertags Tour</b><br>Organisation: Heinz Wittmann<br>→ separate Ausschreibung folgt   |
| <b>Dienstag, 14.05.2024</b>   | <b>Sportfest für Kinder</b><br><b>Leichtathletik-Dreikampf</b><br>Beginn: 17.00 Uhr (Schule Großberg)<br>Sportabzeichen Abnahme<br>Siegerehrung am 04.06.2024 |
| <b>Sonntag, 23.06.2024</b>    | <b>Nordic-Walking-Tour</b><br>Organisation: Waltraud Ammon<br>→ separate Ausschreibung folgt  |
| <b>Samstag, 20.07.2024</b>    | <b>Erlebnissporttag für alle Kids mit Inlinerparcours</b><br>(bis Jahrgang 2010)  |
| <b>Dienstag, 30.07.2024</b>   | <b>Waldfest</b><br>Waldparkplatz Hohengebraching  |
| <b>Sonntag, 08.09.2024</b>    | <b>Bergwanderung Bayerischer Wald</b><br>Organisation: Johannes Edenharter<br>→ separate Ausschreibung folgt  |
| <b>Samstag, 14.09.2024</b>    | <b>Landkreislauf Regensburg</b>   |
| <b>Donnerstag, 03.10.2024</b> | <b>Großberger Waldlauf</b><br>Im Hohengebrachinger Forst<br>Start: 9.30 Uhr   |

---

**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)