

Wintertrainingsprogramm Oktober 2025 bis März 2026

MONTAG

gültig ab 06.10.25

8:00 - 9:15 Uhr	Nordic Walking* mit Waltraud	Waldparkplatz Hohengebraching
9:30 - 10:45 Uhr	Nordic Walking* mit Dieter	Waldparkplatz Hohengebraching
17:00 - 18:00 Uhr	Pilates mit Patricia BEGINN 13.10.2025	Mehrzweckgebäude Pentling
18:15 - 19:00 Uhr	FFF-Training mit Patricia BEGINN 13.10.2025	Mehrzweckgebäude Pentling
19:00 - 20:00 Uhr	Modern Line Dance mit Patricia	Mehrzweckgebäude Pentling

DIENSTAG

8:30 - 9:45 Uhr	Nordic Walking* mit Waltraud und Rainer	Waldparkplatz Hohengebraching
16:30 - 17:15 Uhr	Kinderturnen „Sport im Elementarbereich“ * für Kinder im Kindergartenalter mit Waltraud	Schulturnhalle Großberg
16:30 - 17:45 Uhr	Hartha-Yoga mit Martina	Mehrzweckgebäude Pentling
17:30 - 18:15 Uhr	Kinderturnen „Sport im Elementarbereich“ * für Kinder ab dem Schulalter mit Waltraud	Schulturnhalle Großberg
18:30 - 19:30 Uhr	Winter workout/Skigymnastik für Jugendl./Erwachsene* mit Waltraud	Schulturnhalle Großberg
19:45 - 20:45 Uhr	Winter workout/Skigymnastik für Jugendl./Erwachsene mit Patricia/Klara	Schulturnhalle Großberg

MITTWOCH

18:00 - 19:00 Uhr	Lauftreff	Walba (Einfahrt Radweg)
19:00 - 19:45 Uhr	Funktionelles Training* mit Waltraud	Online via Zoom

DONNERSTAG

8:00 - 9:00 Uhr	Fit in the morning; Schwerpunkt: Rücken-Fit, Pilates, Entspannung* mit Waltraud/Marion	Mehrzweckgebäude Pentling
9:15 - 10:15 Uhr	Fit in the morning; Schwerpunkt: Rücken-Fit, Pilates, Entspannung* mit Waltraud/Marion	Mehrzweckgebäude Pentling

FREITAG

17:15 - 18:15 Uhr	Ganzkörpertraining (Anfänger/ Einsteiger) mit Silvia	Mehrzweckgebäude Pentling
18:30 - 19:45 Uhr	Wohlfühlgymnastik mit Dieter	Mehrzweckgebäude Pentling

SAMSTAG

8:00 - 9:15 Uhr	Nordic Walking* mit Waltraud und Dieter	Waldparkplatz Hohengebraching
9:30 - 10:45 Uhr	Nordic Walking* mit Waldtraud	Waldparkplatz Hohengebraching

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

Hinweis: Für den Trainingsbetrieb gelten die jeweilig allgemeinen Vorgaben, die auch auf der Homepage zu finden sind.