

PROGRAMM 2026



Frühjahr - Sommer - Herbst

Weitere Infos unter:

www.skiclub-grossberg.de

Trainingsprogramm

- 13. April bis Oktober 2026 -

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	Sicher stehen, sicher gehen – Sturzprävention NEU!!!	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 * bis 19.5 Gymnastik Spiel und Spaß im Kindergartenalter	Halle Großberg
16.30 - 17.45 Uhr	Hartha Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger	Mehrzweckgebäude Großberg
17.30 - 18.15 Uhr	Richtig Bewegen - kinderleicht * bis 23.6 Gymnastik u. Spielstunde im Schulalter	Halle Großberg
18.30 - 19.30 Uhr	Step-Workout für Jedermann mit Bodenteil *	Halle Großberg
18.30 - 19.45 Uhr	Nordic Walking	
19.45 - 20.45 Uhr	Fit und gesund – Ein Ganzkörpertraining *	Halle Großberg
Mittwoch		
18.00 - 19.00 Uhr	Lauftreff	Waldparkplatz Hohengebraching oder Walba
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	Ganzkörpergymnastik; Schwerpunkt: Wirbelsäule, Entspannung *	Mehrzweckgebäude Pentling
19.00 - 20.00	Lu-Jong bis 22.5	Halle Großberg
20.00 - 22.00 Uhr	Volleyball „Skiclub Volleys“	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: 01.08.2026 bis einschließlich 13.09.2026
Kindertraining findet wieder ab 22.09.2026 statt!

Trainingsbeginn Funktionsgymnastik-Skisport (Skigymnastik)
ist am Dienstag, den 06. Oktober 2026

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

Veranstaltungen

Freitag, 08.05.2026

Jahreshauptversammlung

Beginn: 19.00 Uhr
in der Gaststätte Fänderl in Matting

Dienstag, 16.06.2026

Sportfest für Kinder

Leichtathletik-Dreikampf
Start: 19 Uhr an der Schule Großberg
(Siegerehrung am 23.06 um 18 Uhr)

Sonntag, 28.06.2026

Nordic-Walking-Tour

Organisation: Waltraud Ammon
→ separate Ausschreibung folgt

Samstag, 04.07.2026

**Erlebnissporttag für alle Kids mit
Inlinerparcours**

(bis Jahrgang 2011)

Freitag, 17.07.2026

Gründungsfest 50 Jahre Skiclub

Beginn: 17.00 Uhr
Bayerischer Abend mit Ehrungen

Samstag, 18.07.2026

Gründungsfest 50 Jahre Skiclub

ab 13.30 Uhr Sport-/Familienprogramm
ab 19.00 Uhr Weinfest meets Après Ski

Dienstag, 28.07.2026

Waldfest

Waldparkplatz Hohengebraching

Sonntag, 27.09.2026

Bergwanderung Bayerische Alpen

Organisation: Johannes Edenharter
→ separate Ausschreibung folgt

Samstag, 19.09.2026

Landkreislauf Regensburg

Samstag, 03.10.2026

Großberger Waldlauf

Start: 9.30 Uhr
im Hohengebrachinger Forst

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

www.skiclub-grossberg.de