

Wintertrainingsprogramm Oktober 2024 bis März 2025

MONTAG

gültig ab 30.09.24

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 Mehrzweckgebäude Pentling

18:00 - 19:00 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 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 |
| 19:15 - 20:15 Uhr | Step-Aerobic-Mix* mit Waltraud | Schulturnhalle Großberg |

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 |

Hinweis

Hormon-Yoga findet an drei Terminen im November statt:
15.11/22.11/29.11.24 jeweils von 18-19 Uhr in der Schulturnhalle Großberg.

Lu Jong findet wieder nach den Faschingsferien bis Ende Juni statt.

* = 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.