

PROGRAMM 2025



Frühjahr - Sommer - Herbst

Weitere Infos unter:

www.skiclub-grossberg.de

Trainingsprogramm

- 28. April bis Oktober 2025 -

| 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 | 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 3.6 Gymnastik Spiel und Spaß im Kindergartenalter | Halle Großberg |
| 17.30 - 18.15 Uhr | Richtig Bewegen - kinderleicht * Gymnastik u. Spielstunde ab 6 Jahre bis 3.6 | 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 * ab 22.4 | 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 3.6 | Halle Großberg |
| 18.00 - 19.00 Uhr | Ganzkörpergymnastik; Schwerpunkt: Wirbelsäule, Entspannung * | Mehrzweckgebäude Pentling |
| 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: 31.07.2025 bis einschließlich 14.09.2025
Kindertraining findet wieder ab 23.09.2025 statt!

Trainingsbeginn Funktionsgymnastik-Skisport (Skigymnastik)
ist am Dienstag, den 06. Oktober 2025

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

Veranstaltungen

Freitag, 09.05.2025

Jahreshauptversammlung

Beginn: 19.30 Uhr

in der Gaststätte Weigert/Engl in Seedorf

Donnerstag, 29.05.2025

Mountain-Bike Vatertags Tour

Organisation: Heinz Wittmann

→ separate Ausschreibung folgt

Sonntag, 29.06.2025

Nordic-Walking-Tour

Organisation: Waltraud Ammon

→ separate Ausschreibung folgt

Samstag, 19.07.2025

**Erlebnissporttag für alle Kids mit
Inlinerparcours**

(bis Jahrgang 2010)

Dienstag, 29.07.2025

Waldfest

Waldparkplatz Hohengebraching

Sonntag, 28.09.2025

Bergwanderung Bayerische Alpen

Organisation: Johannes Edenharter

→ separate Ausschreibung folgt

Samstag, 20.09.2025

Landkreislauf Regensburg

Freitag, 03.10.2025

Großberger Waldlauf

Im Hohengebrachinger Forst

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