

Wintertrainingsprogramm - Oktober 2026 bis März 2027

Montag		gültig ab 05.10.2026
8:00 - 9:15 Uhr	Nordic Walking* mit Waltraud und Rainer	Waldparkplatz Hohengebraching
9:30 - 10:45 Uhr	Nordic Walking* mit Dieter	Waldparkplatz Hohengebraching
17:00 - 18:00 Uhr	Pilates mit Patricia Beginn 12.10.2026	Mehrzweckgebäude Pentling
18:15 - 19:00 Uhr	Pilates mit Patricia Beginn 12.10.2026	Mehrzweckgebäude Pentling
19:00 - 20:00 Uhr	Modern Line Dance mit Karin	Mehrzweckgebäude Pentling
20:00 - 20:30 Uhr	Schnupperkurs Line Dance Beginn 12.10.2026	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
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

* = 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.

Wintertrainingsprogramm - Oktober 2026 bis März 2027

Mittwoch		gültig ab 06.10.25
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
19:00 - 20:00 Uhr	Lu Jong mit Waltraud	Schulturnhalle Großberg
20:00 - 22:00 Uhr	Volleyball „Skiclub Volleys“	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