

# Alle Trainingszeiten in den Sommerferien

(siehe Online Live Trainingsplan für unsere digitalen Angebote)

29.07.2024 - 09.09.2024

**Am Donnerstag 15.08.2024 (Mariä Himmelfahrt) sind alle Sportstätten geschlossen. Grundsätzlich finden in den gesamten Sommerferien nur wenige Trainingsangebote für Kinder und Jugendliche statt. Schöne Alternativen bieten jedoch das Freie Spiel und unser Feriencamps (siehe Trainingsplan)!**

| Sportbereich  | Kurs         | Ort            | Wochentag | Von       | Bis       |
|---|--------------|----------------|-----------|-----------|-----------|
| <u>Aquafitness</u>  | Aqua-Aerobic | FZP Schwimmbad | Montag    | 09:00 Uhr | 10:00 Uhr |
| <u>Kein Training grundsätzlich am Freitag.</u>  | Aqua-Aerobic | FZP Schwimmbad | Montag    | 19:15 Uhr | 20:15 Uhr |
| <u>Training fällt zudem aus am 26.08. um 9 Uhr, 28.08. um 9 Uhr, 02.09. um 9 Uhr und 04.09. um 9 Uhr.</u> | Aqua-Aerobic | FZP Schwimmbad | Mittwoch  | 09:00 Uhr | 10:00 Uhr |

| Sportbereich     | Kurs     | Ort                   | Wochentag | Von       | Bis       |
|------------------|----------|-----------------------|-----------|-----------|-----------|
| <u>Badminton</u> | Training | Helmi-Mühlbauer-Halle | Mittwoch  | 19:30 Uhr | 22:30 Uhr |

| Sportbereich         | Kurs     | Ort               | Wochentag | Von       | Bis       |
|----------------------|----------|-------------------|-----------|-----------|-----------|
| <u>Basic Runners</u> | Training | Auf der Eierwiese | Mittwoch  | 18:00 Uhr | 19:30 Uhr |

| Sportbereich   | Kurs   | Ort            | Wochentag | Von       | Bis       |
|--|--------|----------------|-----------|-----------|-----------|
| <u>Basketball</u><br><u>nur am 26.08. und 02.09.</u> | Herren | FZP Spielhalle | Montag    | 20:00 Uhr | 22:00 Uhr |

| Sportbereich   | Kurs   | Ort  | Wochentag | Von       | Bis       |
|--|--|--|-----------|-----------|-----------|
| <u>Feriencamps</u><br><u>29.07.-04.08.</u><br><u>05.08.-11.08.</u> | Anmeldung erfolgte über die Gemeinde Grünwald! | Freizeitpark<br>1. Woche:<br>Hockey und Fußball<br><br>2. Woche:<br>Multisport und Fußball | Mo- Fr    | 09:00 Uhr | 15:30 Uhr |

| Sportbereich  | Kurs   | Ort                    | Wochentag | Von       | Bis       |
|---|--------|------------------------|-----------|-----------|-----------|
| <b>Fechten</b>  | Jugend | Grundschule Sporthalle | Dienstag  | 18:00 Uhr | 20:15 Uhr |
| <b><u>Training nur am 30.07., 31.07., 06.08, 07.08.</u></b> | Jugend | Grundschule Sporthalle | Mittwoch  | 18:00 Uhr | 20:15 Uhr |
| <b><u>Trainingslager 02.09-06.09.</u></b>                   | Jugend | Grundschule Sporthalle | Mo-Fr     | 09:00 Uhr | 15:00 Uhr |

| Sportbereich                       | Kurs   | Ort  | Wochentag  | Von       | Bis       |
|------------------------------------|--|--|------------|-----------|-----------|
| <b><u>Fitness / Gesundheit</u></b> |  |  |            |           |           |
|                                    | Ganzkörpertraining 50+<br><b>nur am 26.08., 02.09.</b>                   | Online via zoom<br>(siehe Online Live Trainingsplan) | Montag     | 09:30 Uhr | 10:30 Uhr |
|                                    | Rückengymnastik<br><b>nur am 29.07. und 05.08.</b>                       | Grundschule Gymnastikhalle                           | Montag     | 09:30 Uhr | 10:30 Uhr |
|                                    | Rücken und Bauch<br><b>nur am 26.08.</b>                                 | Grundschule Gymnastikhalle                           | Montag     | 10:30 Uhr | 11:30 Uhr |
|                                    | Pilates<br><b>nur am 19.08., 26.08., 02.09., 09.09.</b>                  | FZP Aerobicraum                                      | Montag     | 17:30 Uhr | 18:30 Uhr |
|                                    | Aerobic<br><b>nicht am 26.08. und 02.09.</b>                             | Helmi-Mühlbauer-Halle                                | Montag     | 18:00 Uhr | 19:00 Uhr |
|                                    | Zumba für Kinder<br><b>nur am 26.09. und 02.09.</b>                      | Helmi-Mühlbauer-Halle<br>kleiner Ballettraum         | Montag     | 18:00 Uhr | 19:00 Uhr |
|                                    | Gym Fit mit Zumba<br><b>nur am 26.09. und 02.09.</b>                     | Helmi-Mühlbauer-Halle                                | Montag     | 19:00 Uhr | 20:00 Uhr |
|                                    | ZUMBA fitness<br><b>nur am 19.08. und 26.08.</b>                         | Online via zoom<br>(siehe Online Live Trainingsplan) | Montag     | 19:00 Uhr | 20:00 Uhr |
|                                    | Yoga<br><b>nur am 29.07. und 05.08.</b>                                  | FZP Gymnastikraum                                    | Montag     | 20:30 Uhr | 21:45 Uhr |
|                                    | Allerlei von Kopf bis Fuß<br><b>durchgehend</b>                          | FZP Spielhalle                                       | Dienstag   | 09:30 Uhr | 10:30 Uhr |
|                                    | Ganzkörpertraining 50+<br><b>nur am 28.08. und 04.09.</b>                | Online via zoom<br>(siehe Online Live Trainingsplan) | Mittwoch   | 09:30 Uhr | 10:30 Uhr |
|                                    | Zumba für Kinder<br><b>am 28.08. und 04.09.</b>                          | Helmi Mühlbauer Halle                                | Mittwoch   | 17:00 Uhr | 18:00 Uhr |
|                                    | Koronarsport<br><b>nur am 31.07. und 07.08.</b>                          | FZP Spielhalle                                       | Mittwoch   | 17:30 Uhr | 19:00 Uhr |
|                                    | Zumba<br><b>am 21.08., 28.08. und 04.09.</b>                             | Helmi Mühlbauer Halle                                | Mittwoch   | 18:00 Uhr | 19:00 Uhr |
|                                    | Fit bis ins hohe Alter<br><b>nur am 31.07., 7.08., 14.08. und 21.08.</b> | FZP Spielhalle                                       | Mittwoch   | 19:00 Uhr | 20:00 Uhr |
|                                    | Turnen für Mädchen<br><b>nicht am 08.08.</b>                             | Helmi Mühlbauer Halle                                | Donnerstag | 17:00 Uhr | 19:30 Uhr |
|                                    | Cardio Workout<br><b>nur am 22.08., 29.08, 05.09.</b>                    | Online via zoom<br>(siehe Online Live Trainingsplan) | Donnerstag | 18:00 Uhr | 18:45 Uhr |
|                                    | Workouts by Andrea<br><b>nur am 08.08., 22.08., 29.08.</b>               | Online via zoom<br>(siehe Online Live Trainingsplan) | Donnerstag | 18:45 Uhr | 19:45 Uhr |

|  |   |  |         |           |           |
|--|---|--|---------|-----------|-----------|
|  | Ganzkörpertraining 50+<br><b>nur am 30.08. und 06.09.</b> | Online via zoom<br>(siehe Online Live Trainingsplan) | Freitag | 09:30 Uhr | 10:30 Uhr |
|  | Aerobic + Body Styling<br><b>nur am 30.08. und 06.09.</b> | Helmi Mühlbauer Halle                                | Freitag | 18:00 Uhr | 19:45 Uhr |

| Sportbereich  | Kurs  | Ort   | Wochentag | Von       | Bis       |
|---|---|---|-----------|-----------|-----------|
| <u>Freies Spiel</u><br><u>der</u><br><u>Gemeinde Grünwald</u> | Während der Sommerferien<br>von Montag bis Freitag für<br>Kinder von 6-12 Jahren<br>(kostenlos) | Helmi-Mühlbauer-Halle<br><b>nicht am 15.08.</b> | Mo-Fr     | 09:00 Uhr | 13:00 Uhr |

| Sportbereich         | Kurs     | Ort                   | Wochentag | Von       | Bis       |
|----------------------|----------|-----------------------|-----------|-----------|-----------|
| <u>Freizeitsport</u> | Training | Helmi-Mühlbauer-Halle | Dienstag  | 20:30 Uhr | 22:00 Uhr |

| Sportbereich  | Kurs  | Ort                                     | Wochentag              | Von                    | Bis                    |
|---------------|---|---|------------------------|------------------------|------------------------|
| <u>Karate</u> | Karate Erwachsene<br><b>nicht am 15.08.</b> | FZP Spielhalle<br>Grundschule Turnhalle | Dienstag<br>Donnerstag | 19:00 Uhr<br>19:00 Uhr | 21:30 Uhr<br>21:30 Uhr |
|               | Karate Erwachsene                           | Grundschule Gymnastikhalle              | Freitag                | 19:30 Uhr              | 21:30 Uhr              |

| Sportbereich           | Kurs                | Ort                     | Wochentag  | Von       | Bis       |
|------------------------|---------------------|-------------------------|------------|-----------|-----------|
| <u>Schwimmen</u>       |                     |                         |            |           |           |
| <b>nicht am 15.08.</b> | Training Erwachsene | Grünwalder Freizeitpark | Donnerstag | 19:00 Uhr | 20:00 Uhr |

| Sportbereich           | Kurs                 | Ort                       | Wochentag  | Von       | Bis       |
|------------------------|----------------------|---------------------------|------------|-----------|-----------|
| <u>Tischtennis</u>     | Wettkampf Erwachsene | Grundschule Turnhalle     | Montag     | 19:00Uhr  | 22:30 Uhr |
| <b>nicht am 15.08.</b> | Wettkampf Erwachsene | Grundschule Turnhalle     | Freitag    | 19:00Uhr  | 22:30 Uhr |
|                        | Freizeit             | Grundschule Gymnastikraum | Montag     | 20:00 Uhr | 22:30 Uhr |
|                        | Freizeit             | Grundschule Gymnastikraum | Donnerstag | 20:00 Uhr | 22:30 Uhr |

| Sportbereich           | Kurs                | Ort                     | Wochentag  | Von       | Bis       |
|------------------------|---------------------|-------------------------|------------|-----------|-----------|
| <u>Triathlon</u>       |                     |                         |            |           |           |
| <b>nicht am 15.08.</b> | Triathlon Schwimmen | Grünwalder Freizeitpark | Donnerstag | 19:00 Uhr | 20:00 Uhr |

| Sportbereich                                | Kurs             | Ort                   | Wochentag  | Von       | Bis       |
|---|------------------|-----------------------|------------|-----------|-----------|
| <u>Volleyball</u><br><b>nicht am 15.08.</b> | Volleyball Mixed | Helmi-Mühlbauer-Halle | Donnerstag | 19:30 Uhr | 22:30 Uhr |