

# 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> <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> <u>29.07.-04.08.</u> <u>05.08.-11.08.</u>	Anmeldung erfolgte über die Gemeinde Grünwald!	Freizeitpark 1. Woche: Hockey und Fußball  2. Woche: 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	10:00 Uhr	17:00 Uhr

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

	Ganzkörpertraining 50+ <b>nur am 30.08. und 06.09.</b>	Online via zoom (siehe Online Live Trainingsplan)	Freitag	09:30 Uhr	10:30 Uhr
	Aerobic + Body Styling <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> <u>der</u> <u>Gemeinde Grünwald</u>	Während der Sommerferien von Montag bis Freitag für Kinder von 6-12 Jahren (kostenlos)	Helmi-Mühlbauer-Halle <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 <b>nicht am 15.08.</b>	FZP Spielhalle Grundschule Turnhalle	Dienstag Donnerstag	19:00 Uhr 19:00 Uhr	21:30 Uhr 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> <b>nicht am 15.08.</b>	Volleyball Mixed	Helmi-Mühlbauer-Halle	Donnerstag	19:30 Uhr	22:30 Uhr