

Alle Trainingszeiten in den Sommerferien

(siehe Online Live Trainingsplan für unsere digitalen Angebote)

01.08.2025 - 15.09.2025

Am Freitag 15.08.2025 (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
	Aqua-Aerobic	FZP Schwimmbad	Montag	19:15 Uhr	20:15 Uhr
	Aqua-Aerobic	FZP Schwimmbad	Mittwoch	09:00 Uhr	10:00 Uhr
<u>kein Training am 01.08. und 15.08.</u>	Aqua-Aerobic	FZP Schwimmbad	Freitag	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>Basketball</u>	Herren	FZP Sporthalle	Mittwoch	20:00 Uhr	21:30 Uhr

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis
<u>Feriencamps</u>		Freizeitpark			
<u>04.08.-08.08.</u> <u>11.08.-15.08.</u>	Anmeldung erfolgte über die Gemeinde Grünwald!	1. Woche: Multisport und Fußball 2. Woche: Fußball	Mo- Fr	09:00 Uhr	15:30 Uhr

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis
<u>Fechten</u>	Jugend	Grundschule Sporthalle	Dienstag	18:00 Uhr	20:15 Uhr
<u>Training nur am 05.08., 06.08., 12.08., 13.08., 09.09. und 10.09. bereits von 17:00-20:00 Uhr</u>	Jugend	Grundschule Sporthalle	Mittwoch	18:00 Uhr	20:15 Uhr
<u>Trainingslager 12.09.-14.09.</u>	Jugend	Grundschule Sporthalle	Fr-So	10:00 Uhr	17:00 Uhr

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis
<u>Fitness / Gesundheit</u>					
	Ganzkörpertraining 50+	Online via zoom (siehe Online Live Trainingsplan)	Montag	09:30 Uhr	10:30 Uhr
	Rückengymnastik nur am 04.08. und 15.09. (09:00-10:00 Uhr und 10:00-11:00 Uhr)	Gymnastikraum Grundschule	Montag	09.30 Uhr	10:30 Uhr
	Pilates nur am 01.09., 08.09., 15.09.	FZP Aerobicraum	Montag	17:30 Uhr	18:30 Uhr
	Aerobic	Helmi-Mühlbauer-Halle	Montag	18:00 Uhr	19:00 Uhr
	Gym Fit mit Zumba nur am 18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 15.09.	Helmi-Mühlbauer-Halle	Montag	19:00 Uhr	20:30 Uhr
	Allerlei von Kopf bis Fuß	FZP Spielhalle	Dienstag	09:30 Uhr	10:30 Uhr
	Ganzkörpertraining 50+	Online via zoom (siehe Online Live Trainingsplan)	Mittwoch	09:30 Uhr	10:30 Uhr
	Rückengymnastik nur am 27.08, 03.09., 10.09.	Grundschule Gymnastikhalle	Mittwoch	09:30 Uhr	10:30 Uhr
	Zumba für Kinder nur am 20.08., 27.08., 03.09., 10.09.	Helmi Mühlbauer Halle	Mittwoch	17:00 Uhr	18:00 Uhr
	Koronarsport nicht am 20.08. und 27.08.	FZP Spielhalle	Mittwoch	17:30 Uhr	19:00 Uhr
	Zumba nur am 20.08., 27.08., 03.09., 10.09.	Helmi Mühlbauer Halle	Mittwoch	18:00 Uhr	19:00 Uhr
	Cardio Workout nur am 03.09., 10.09.	Online via zoom (siehe Online Live Trainingsplan)	Mittwoch	18:30 Uhr	19:30Uhr
	Fit bis ins hohe Alter nicht am 20.08. und 27.08.	FZP Spielhalle	Mittwoch	19:00 Uhr	20:00 Uhr
	Pilates nur am 14.08., 21.08., 28.08.	Online via zoom (siehe Online Live Trainingsplan)	Donnerstag	17:30 Uhr	18:30Uhr
	Ganzkörpertraining 50+	Online via zoom (siehe Online Live Trainingsplan)	Freitag	09:30 Uhr	10:30 Uhr
	Aerobic + Body Styling nur am 08.08., 22.08., 29.08., 05.09., 12.09.	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 nicht am 15.08.	Mo-Fr	09:00 Uhr	13:00 Uhr

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis
<u>Judo</u>	Kinder und Jugend nur am 01.08.	Gymnastikhalle Grundschule	Fr	15:00 Uhr	19:30 Uhr

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

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis
<u>Schwimmen</u>					
nur am 01.09. und 8.09.	Training Erwachsene	Sportschule Oberhaching	Montag	18:30 Uhr	20:00 Uhr

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis
<u>Tischtennis</u>	Wettkampf Erwachsene	Grundschule Turnhalle	Montag	19:00Uhr	22:30 Uhr
nicht am 15.08.	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>					
nur am 01.09. und 8.09.	Training Erwachsene	Sportschule Oberhaching	Montag	18:30 Uhr	20:00 Uhr

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis
<u>Volleyball</u>	Volleyball Mixed	Helmi-Mühlbauer-Halle	Donnerstag	19:30 Uhr	22:30 Uhr