

Alle Trainingszeiten in den Sommerferien

(siehe Online Live Trainingsplan für unsere digitalen Angebote)

03.08.2026 - 14.09.2026

Grundsätzlich finden in den gesamten Sommerferien nur wenige Trainingsangebote für Kinder und Jugendliche statt. Schöne Alternativen bieten jedoch das Freie Spiel und das Sommerferienprogramm der Gemeinde Grünwald (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
	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> <u>nur am 02.09. und 09.09</u>	U 18 + Herren	FZP Spielhalle	Mittwoch	19:30 Uhr	21:00 Uhr

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis
<u>Ferienprogramm</u> <u>03.08.-07.08.</u> <u>10.08.-14.08.</u>	Anmeldung erfolgte über die Gemeinde Grünwald!	Freizeitpark			
		1. Woche: Hockey und Fußball	Mo- Fr	09:00 Uhr	15:30 Uhr
		2. Woche: Multisport und Fußball			

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis
<u>Fechten</u>	Jugend	Grundschule Sporthalle	Dienstag	18:00 Uhr	20:15 Uhr
<u>Training nur am 04.08., 05.08., 11.08., 12.08. um 18 Uhr</u> <u>08.09., 09.09., 10.09. bereits von 17:00-20:00 Uhr</u>	Jugend	Grundschule Sporthalle	Mittwoch	17:00 Uhr oder 18:00 Uhr	20:15 Uhr
<u>Trainingslager 11.09.-13.09.</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 03.08., 07.09., 14.09.	Gymnastikraum Grundschule	Montag	09:30 Uhr	10:30 Uhr
	Pilates	FZP Aerobicraum	Montag	17:30 Uhr	18:30 Uhr
	Aerobic nicht am 24.08.	Helmi-Mühlbauer-Halle	Montag	18:00 Uhr	19:00 Uhr
	Pilates	Online via zoom (siehe Online Live Trainingsplan)	Montag	18:30 Uhr	19:30 Uhr
	Workouts	Online via zoom (siehe Online Live Trainingsplan)	Montag	19:30 Uhr	20:30 Uhr
	Gym Fit mit Zumba nur am 31.08., 07.09., 14.09.	Helmi-Mühlbauer-Halle	Montag	19:00 Uhr	20:30 Uhr
	Power Workout nur am 03.09.	Helmi-Mühlbauer-Halle	Montag	20:30 Uhr	21:30 Uhr
	Allerlei von Kopf bis Fuß	FZP Spielhalle	Dienstag	09:30 Uhr	10:30 Uhr
	Jumping Firness	Helmi Mühlbauer Halle	Dienstag	18:00 Uhr	19:00 Uhr
	Functional Training	Helmi Mühlbauer Halle	Dienstag	19:00 Uhr	20:00 Uhr
	Yoga nur am 04.08., 11.08., 08.09.	FZP Aerobicraum	Dienstag	20:00 Uhr	21:15 Uhr
	Ganzkörpertraining 50+	Online via zoom (siehe Online Live Trainingsplan)	Mittwoch	09:30 Uhr	10:30 Uhr
	Rückengymnastik nur am 09.09.	Grundschule Gymnastikhalle	Mittwoch	09:30 Uhr	10:30 Uhr
	Zumba für Kinder nur am 02.09. und 09.09.	Helmi Mühlbauer Halle	Mittwoch	17:00 Uhr	18:00 Uhr
	Koronarsport nur am 02.09. und 09.09.	FZP Spielhalle	Mittwoch	17:30 Uhr	19:00 Uhr
	Zumba nur am 02.09. und 09.09.	Helmi Mühlbauer Halle	Mittwoch	18:00 Uhr	19:30 Uhr
	Pilates nur am 05.08.	FZP Gymnastikraum	Mittwoch	19:00 Uhr	20:00 Uhr
	Pilates nur am 09.09.	FZP Gymnastikraum	Mittwoch	18:00 Uhr	19:00 Uhr
	Pilates nur am 09.09.	FZP Gymnastikraum	Mittwoch	19:0 Uhr	20:00 Uhr
	Fit bis ins hohe Alter nur am 02.09. und 09.09.	FZP Spielhalle	Mittwoch	19:00 Uhr	20:00 Uhr
	Pilates	Online via zoom (siehe Online Live Trainingsplan)	Donnerstag	17:30 Uhr	18:30Uhr
	Morning Pilates	Online via zoom (siehe Online Live Trainingsplan)	Freitag	08:00 Uhr	09:00 Uhr

	Ganzkörpertraining 50+	Online via zoom (siehe Online Live Trainingsplan)	Freitag	09:30 Uhr	10:30 Uhr
	Aerobic + Body Styling nicht am 07.08. und 14.08.	FZP Gymnastikraum	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	Mo-Fr	09:00 Uhr	13:00 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
	Karate Erwachsene	Grundschule Gymnastikhalle	Freitag	19:30 Uhr	21:30 Uhr

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis
<u>Schwimmen</u>	Training Erwachsene	Grünwalder Freizeitpark	Dienstag	19:00 Uhr	20:00 Uhr
	Training Erwachsene	Grünwalder Freizeitpark	Donnerstag	20:00 Uhr	21:00 Uhr

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis
<u>Tischtennis</u>	Wettkampf Erwachsene	Grundschule Turnhalle	Montag	19:00Uhr	22:30 Uhr
	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>	Triathlon Schwimmen	Grünwalder Freizeitpark	Dienstag	20:00 Uhr	21:00 Uhr
	Triathlon Schwimmen	Grünwalder Freizeitpark	Donnerstag	19:00 Uhr	20:00 Uhr

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis
<u>Turnen</u>					
nur am 11.08, 1.09. und 8.09.	Leistungsturnen	Helmi Mühlbauer Halle	Dienstag	17:30 Uhr	19:30 Uhr
nur am 06.08., 03.09. und 10.09.	Leistungsturnen	Helmi Mühlbauer Halle	Donnerstag	17:30 Uhr	19:30 Uhr

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