



Trainingszeiten Halle 2017/2018

Angebot	Zeitraum	wann	Uhrzeit	Treffpunkt	Trainer(in)
Skigymnastik	18. 09. 2017 - 19.03. 2018	montags	18.30 – 19.30	GSC-Halle	Doris Appel Bzw. Tina Häuser
Fitnesstraining	20. 09. 2017 - 25. 04. 2018	mittwochs	20.00 – 22.00	GSC-Saal	Walter Eisenreich
Laufen und Gymnastik	Bis 28.08.2017 ab 04. 09. 2017 bis 11. 09. 2017	montags	19.15 – 20.45 18.45 – 20.15	GSC-Parkplatz	Christian Brombach

Stand: Oktober 2012

Hinweise zu unseren Trainingsangeboten:

- **Fitnesstraining** zur Förderung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, welches i.d.R. Zirkeltraining beinhaltet. Hinzu kommen Dehnungs- und Entspannungsphasen – alles unterlegt mit entsprechender Musik.
- **Skigymnastik** - für alle, die mehr Freude am Skisport haben oder die sich einfach fit halten wollen! Flotte Musik begleitet abwechslungsreiche Übungen zur Ausdauer, Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit.
- **Waldlauf** und **Gymnastik** - Freude am Laufen und an der Bewegung in der Natur mit Gleichgesinnten jeder Leistungsstufe, Erhaltung und Förderung der körperlichen Fitness und Beweglichkeit (bei jedem Wetter).
- **Anmerkungen:** Eine **Mitgliedschaft** im GSC **und** in der Bergsportabteilung ist **erforderlich**.
- **Haftung:** Soweit nicht extra darauf hingewiesen wird, gilt für unsere Veranstaltungen folgendes: Eine Haftung für Sachschäden oder für Diebstähle ist ausgeschlossen. Hiervon ausgenommen ist eine Haftung für grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz. Unfallversicherungsschutz (BLSV-Sportversicherung) besteht **nur für beim GSC gemeldete Mitglieder**.
- Mehr **Infos** gibt es in den Übungseinheiten, in der Geschäftsstelle des GSC oder im Internet unter www.gautinger-sportclub.de/sportarten/bergsport.html

Mit der Teilnahme an der o.a. Veranstaltung erklärt sich jede(r) Teilnehmer(in) damit einverstanden, dass von ihm/ihr gemachte Fotos im Internet (Bergsportseite) und im GSC-Magazin veröffentlicht werden können.