



Trainingszeiten Halle 2020/2021 *

Angebot	Zeitraum	wann	Uhrzeit	Treffpunkt	Trainer(in)
Skigymnastik	28. 09. 2020 - 22.03. 2021	montags	18.45 – 19.45	GSC-Halle	Doris Appel/ Su Dietl/ Christian Brombach
Sportler-Yoga	16. 09. 2020- 28. 04. 2021	mittwochs	19.05 – 20.00	GSC-Saal	Katrin Geneuß
Fitnesstraining	30. 09. 2020- 28. 04. 2021		20.15 – 22.00		

Stand: September 2020

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.
- **Sportler-Yoga** - "Gemeinsames dehnen, kräftigen und entspannen mit immer neuen Herausforderungen trainiert das Durchhaltevermögen und stärkt die Balance; im Sommer draußen einstündig, im Winter im Anschluss an die Skigymnastik bzw. vor dem Fitnesstraining.
- **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:** Die **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

***Geänderte Trainingszeiten und Maßnahmen/Einschränkungen beim Trainingsbetrieb orientieren sich an den Hygienemaßnahmen des BLSV v. August 2020 und des GSC..**