

Kurzfristige Änderungen und alle Detailinfos inkl. Zugangsdaten für online bekommt ihr über die Mailverteiler der Abteilungen

Fitness - Trainingsplan Winter 2023 / 24



für alle GSC Mitglieder von Fitness/Turnen und Bergsport PLUS

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			Januar - Ostern Start um 11:15		
08:30					Pilates 8:30 - GSC Turnhalle Mark Negyesi
09:00	Wirbelsäule/ Osteoporose* 9:00 GSC Turnhalle Gisela Ruprecht / Matthias Wiesmann (Vertr. Susanne Dietl)	Pilates 8:30 - GSC Turnhalle Mark Negyesi	Nordic Walking 8:30 - GSC Parkplatz Ulli Starp	Fit mit Energy Dance** 9:00 - GSC Turnhalle Renate Hartung	Alles in Bewegung (60+)* 8:50 - GSC Turnhalle Tina Häuser
09:30					
10:00		Fit am Morgen 10:00 - GSC Turnhalle Antonie Sporrer		Fit mit Energy Dance** 10:00 - GSC Turnhalle Renate Hartung	Wirbelsäule und Fitness** 10:00 - GSC Turnhalle Ulli Starp
10:30					
11:00					
18:00					
18:30	Fit im Winter 18:45 - GSC Turnhalle Antonie Sporrer / Christian Brombach / Doris Appel (Vertr. Susanne Dietl)				
19:00		Fit mit Energy Dance** 19:00 - Turnhalle Grundschule Ammerseestraße Renate Hartung	Functional Training 19:00 - GSC Turnhalle Tina Häuser	Sportler-Yoga 19:00 - GSC Turnhalle Katrin Geneuss	
19:30					
20:00		Fit mit Energy Dance** 20:00 - Turnhalle Grundschule Ammerseestraße Renate Hartung			
20:30				Fitnessstraining 40+ 20:05 - GSC Turnhalle Walter Eisenreich	
21:00					
21:30					
22:00					

* mit ärztlicher Verordnung möglich

** nur für Frauen

verantwortlich Fitness/Turnen
Diese Trainings auch mit Kurskarte möglich

verantwortlich Bergsport (keine Kurskarte möglich)