

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

Fitness - Trainingsplan April 2026

für alle GSC Mitglieder von Fitness/Turnen und Bergsport PLUS



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:30		Pilates 8:30 - GSC Gymnastiksaal Mark Negyesi	Nordic Walking 8:30 - GSC Parkplatz Ulli Starp	Sturzprävention - Alles in Bewegung (60+)* 8:50 - GSC Turnhalle	Pilates 8:30 - GSC Gymnastiksaal Mark Negyesi	
09:00	Wirbelsäule/ Osteoporose* 9:00 GSC Gymnastiksaal Gisela Ruprecht / Susanne Dietl / Matthias Wiesmann		Fit mit Energy Dance** 9:00 - GSC Gymnastiksaal Renate Hartung	Guten Morgen Yoga 9:00 - GSC Gymnastiksaal Iryna Cherniavska		
09:30						
10:00		Fit am Morgen 10:00 - GSC Turnhalle Antonie Sporrer	Fit mit Energy Dance** 10:00 - GSC Gymnastiksaal Renate Hartung	Wirbelsäule und Fitness** 10:00 - GSC Turnhalle Ulli Starp		
10:30						
11:00						
18:00						
18:30						
19:00	Laufen+Gymnastik 18:45 - GSC Parkplatz Christian Brombach	Fit mit Energy Dance** 19:00 - GSC Gymnastiksaal Renate Hartung	Functional Training 19:00 - GSC Turnhalle Tina Häuser	Sportler-Yoga 19:00 - GSC Gymnastiksaal Katrin Geneuss		
19:30						
20:00						
20:30				Fitnessstraining 40+ 20:05 - GSC Gymnastiksaal Walter Eisenreich		
21:00						
21:30						
22:00						

Januar - Ostern
Start um 11:15

ab 13.04.2026

08.04. bis 29.04.2026

nicht in den Osterferien

bis 29.04.2026

* mit ärztlicher Verordnung möglich

** nur für Frauen

verantwortlich Fitness/Turnen
Diese Trainings auch mit Kurskarte möglich

verantwortlich Bergsport
keine Kurskarte möglich