

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

Fitness - Trainingsplan Sommer 2025

für alle GSC Mitglieder von Fitness/Turnen und Bergsport PLUS



Gültig ab 01.05.2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:30		Pilates 8:30 - GSC Gymnastiksaal Mark Negyesi	Nordic Walking 8:30 - GSC Parkplatz Ulli Starp		Pilates 8:30 - GSC Gymnastiksaal Mark Negyesi	
09:00	Wirbelsäule/ Osteoporose* 9:00 GSC Gymnastiksaal Susanne Dietl / Matthias Wiesmann / Gisela Rupprecht		Fit mit Energy Dance** 9:00 - GSC Gymnastiksaal Renate Hartung	Sturzprävention - Alles in Bewegung (60+)* 8:50 - GSC Turnhalle Tina Häuser	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 Beckenboden** 10:00 - GSC Turnhalle Ulli Starp		
10:30						
11:00						Young Yoga 14 - 24 Jahre 11:00 - GSC Gymnastiksaal Magdalena Geneuss
18:00						
18:30						
19:00	Sportler-Yoga 18:45 - GSC Turnhalle Katrin Geneuss	Nordic Walking 18:00 - 19:30 GSC Parkplatz Sabine Buhmann				
19:30		Fit mit Energy Dance** 19:00 - GSC Sportplatz oder Gymnastiksaal Renate Hartung				
20:00	Laufen+Gymnastik 18:45 - GSC Parkplatz Christian Brombach		Sommertraining 19:30 - GSC Sportplatz oder GSC Turnhalle Tina Häuser / Antonie Sporrer			
20:30						
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 (außer Young Yoga)