

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

# Fitness - Trainingsplan Sommer 2024

für alle GSC Mitglieder von Fitness/Turnen und Bergsport PLUS



Gültig ab 01.05.2024

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