

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

Fitness - Trainingsplan Herbst / Winter 2024 / 25



für alle GSC Mitglieder von Fitness/Turnen und Bergsport PLUS

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:30						
09:00	Wirbelsäule/ Osteoporose* 9:00 GSC Gymnastiksaal Gisela Ruprecht / Susanne Dietl / Matthias Wiesmann	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	
09:30			Fit mit Energy Dance** 9:00 - GSC Gymnastiksaal Renate Hartung			
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						Young Yoga 14 - 24 Jahre 11:00 - GSC Gymnastiksaal Magdalena Geneuss
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 - 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

Erst wieder ab Januar 2025 möglich

ab 16.09.2024

ab 11.09.2024

ab 18.09.2024

ab 09.10.2024

* mit ärztlicher Verordnung möglich

** nur für Frauen

verantwortlich Fitness/Turnen
Diese Trainings auch mit Kurskarte möglich

verantwortlich Bergsport
keine Kurskarte möglich außer Young Yoga