

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
			<b>Januar - Ostern</b> Start um 11:15			
08:30		<b>Pilates</b> 8:30 - GSC Gymnastiksaal Mark Nagyesi	<b>Nordic Walking</b> 8:30 - GSC Parkplatz Ulli Starp	<b>Sturzprävention - Alles in Bewegung (60+)*</b> 8:50 - GSC Turnhalle	<b>Pilates</b> 8:30 - GSC Gymnastiksaal Mark Nagyesi	
09:00	<b>Wirbelsäule/ Osteoporose*</b> 9:00 GSC Gymnastiksaal Gisela Ruprecht / Susanne Dietl / Matthias Wiesmann		<b>Fit mit Energy Dance**</b> 9:00 - GSC Gymnastiksaal Renate Hartung			
09:30						
10:00		<b>Fit am Morgen</b> 10:00 - GSC Turnhalle Antonie Sporrer	<b>Fit mit Energy Dance**</b> 10:00 - GSC Gymnastiksaal Renate Hartung	<b>Wirbelsäule und Fitness**</b> 10:00 - GSC Turnhalle Ulli Starp		
10:30						<b>ab 15.02.2025</b>
11:00						<b>Young Yoga</b> 14 - 24 Jahre 11:00 - GSC Gymnastiksaal Magdalena Geneuss
18:00						
18:30	<b>Fit im Winter</b> 18:45 - GSC Turnhalle Antonie Sporrer / Christian Brombach / Doris Appel (Vertr. Susanne Dietl)					
19:00		<b>Fit mit Energy Dance**</b> 19:00 - GSC Gymnastiksaal Renate Hartung	<b>Functional Training</b> 19:00 - GSC Turnhalle Tina Häuser	<b>Sportler-Yoga</b> 19:00 - GSC Gymnastiksaal Katrin Geneuss		
19:30						
20:00						
20:30				<b>Fitnessstraining 40+</b> 20:05 - GSC Gymnastiksaal 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 außer Young Yoga