

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

# Fitness - Trainingsplan Frühjahr 2024

für alle GSC Mitglieder von Fitness/Turnen und Bergsport PLUS



Gültig ab 01.04.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:30						
09:00	<b>Wirbelsäule/ Osteoporose*</b> 9:00 GSC Gymnastiksaal Susanne Dietl / Matthias Wiesmann / Gisela Rupprecht	<b>Pilates</b> 8:30 - GSC Gymnastiksaal Mark Negyesi	<b>Nordic Walking</b> 8:30 - GSC Parkplatz Ulli Starp	<b>Alles in Bewegung (60+)</b> 8:50 - GSC Gymnastiksaal Tina Häuser	<b>Pilates</b> 8:30 - GSC Gymnastiksaal Mark Negyesi	
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>ab 20.04.2024</b> <b>Young Yoga</b> 14 - 24 Jahre 11:00 - GSC Gymnastiksaal Magdalena Geneuss
18:00						
18:30	<b>ab 15.04.2024</b> <b>Sportler-Yoga</b> 19:00 - GSC Gymnastiksaal Katrin Geneuss	<b>Nordic Walking</b> 18:00 - 19:30 GSC Parkplatz Sabine Buhmann	<b>Fit mit Energy Dance**</b> 19:00 - Turnhalle Grundschule Ammerseestraße Renate Hartung	<b>Functional Training</b> 19:00 - GSC Turnhalle Tina Häuser	<b>bis 10.04.2024</b> <b>Sportler-Yoga</b> 19:00 - GSC Gymnastiksaal Katrin Geneuss	
19:00						
19:30						
20:00	<b>Laufen+Gymnastik</b> 18:45 - GSC Parkplatz Christian Brombach					
20:30	<b>ab 08.04.2024</b>					
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)