



### Trainingszeiten Halle 2017/2018

| Angebot                 | Zeitraum  | wann      | Uhrzeit                        | Treffpunkt    | Trainer(in)                        |
|-------------------------|---|-----------|--------------------------------|---------------|------------------------------------|
| Skigymnastik            | 18. 09. 2017<br>- 19.03. 2018                         | montags   | 18.30 – 19.30                  | GSC-Halle     | Doris Appel<br>Bzw.<br>Tina Häuser |
| Fitnessstraining        | 20. 09. 2017<br>- 25. 04. 2018                        | mittwochs | 20.00 – 22.00                  | GSC-Saal      | Walter<br>Eisenreich               |
| Laufen und<br>Gymnastik | Bis 28.08.2017<br>ab 04. 09. 2017<br>bis 11. 09. 2017 | montags   | 19.15 – 20.45<br>18.45 – 20.15 | GSC-Parkplatz | Christian<br>Brombach              |

Stand: Oktober 2012

#### Hinweise zu unseren Trainingsangeboten:

- **Fitnessstraining** zur Förderung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, welches i.d.R. Zirkeltraining beinhaltet. Hinzu kommen Dehnungs- und Entspannungsphasen – alles unterlegt mit entsprechender Musik.
- **Skigymnastik** - für alle, die mehr Freude am Skisport haben oder die sich einfach fit halten wollen! Flotte Musik begleitet abwechslungsreiche Übungen zur Ausdauer, Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit.
- **Waldlauf** und **Gymnastik** - Freude am Laufen und an der Bewegung in der Natur mit Gleichgesinnten jeder Leistungsstufe, Erhaltung und Förderung der körperlichen Fitness und Beweglichkeit (bei jedem Wetter).
- **Anmerkungen:** Eine **Mitgliedschaft** im GSC **und** in der Bergsportabteilung ist **erforderlich**.
- **Haftung:** Soweit nicht extra darauf hingewiesen wird, gilt für unsere Veranstaltungen folgendes: Eine Haftung für Sachschäden oder für Diebstähle ist ausgeschlossen. Hiervon ausgenommen ist eine Haftung für grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz. Unfallversicherungsschutz (BLSV-Sportversicherung) besteht **nur für beim GSC gemeldete Mitglieder**.
- Mehr **Infos** gibt es in den Übungseinheiten, in der Geschäftsstelle des GSC oder im Internet unter [www.gautinger-sportclub.de/sportarten/bergsport.html](http://www.gautinger-sportclub.de/sportarten/bergsport.html)

**Mit der Teilnahme an der o.a. Veranstaltung erklärt sich jede(r) Teilnehmer(in) damit einverstanden, dass von ihm/ihr gemachte Fotos im Internet (Bergsportseite) und im GSC-Magazin veröffentlicht werden können.**