



Trainingszeiten 2017/2018

Stand: März 2015

Hinweise zu unseren Trainingsangeboten:

- **Fitnessstraining** zur Förderung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, welches i.d.R.

Angebot	Zeitraum	wann	Uhrzeit	Treffpunkt	Trainer(in)
Skigymnastik	19. 09. 2017- 20.03. 2018	montags	18.30 – 19.30	GSC-Turnhalle	Doris Appel Tina Häuser
Fitnessstraining	21. 09. 2017 - 26. 04. 2018	mittwochs	20.00 – 22.00	GSC-Saal	Walter Eisenreich
<u>Laufen und Gymnastik</u>	ab 27. 03.17 ab 08. 05.17 ab 04. 09.17 bis 25. 09. 2017	montags	18.45 – 20.15 19.15 – 20.45 18.45 – 20.15	GSC-Parkplatz	Christian Brombach
<u>Sommertraining</u>	03. 05. - 26.07. 2017	mittwochs	20.00 – 21.00	Sportplatz o. GSC-Saal	Doris Appel o. Su Dieth

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).
- **Sommertraining**, damit auch in der Freiluftsaison die Körperbildung durch Gymnastik, Dehnung usw. nicht zu kurz komm.
- **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

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.