

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	Wirbelsäule/ Osteoporose* 9:00 GSC Gymnastiksaal Susanne Dietl / Matthias Wiesmann / Gisela Rupprecht	Pilates 8:30 - GSC Gymnastiksaal Mark Negyesi	Nordic Walking 8:30 - GSC Parkplatz Ulli Starp	Alles in Bewegung (60+) 8:50 - GSC Gymnastiksaal Tina Häuser	Pilates 8:30 - GSC Gymnastiksaal Mark Negyesi	
09:30						
10:00		Fit am Morgen 10:00 - GSC Gymnastiksaal Antonie Sporrer	Fit mit Energy Dance** 10:00 - GSC Gymnastiksaal Renate Hartung	Wirbelsäule und Beckenboden** 10:00 - GSC Gymnastiksaal Ulli Starp		
10:30						
11:00						ab 20.04.2024 Young Yoga 14 - 24 Jahre 11:00 - GSC Gymnastiksaal Magdalena Geneuss
18:00						
18:30	ab 15.04.2024 Sportler-Yoga 19:00 - GSC Turnhalle Katrin Geneuss	Nordic Walking 18:00 - 19:30 GSC Parkplatz Sabine Buhmann	Fit mit Energy Dance** 19:00 - Turnhalle Grundschule Ammerseestraße Renate Hartung	Functional Training 19:00 - GSC Turnhalle Tina Häuser	bis 10.04.2024 Sportler-Yoga 19:00 - GSC Gymnastiksaal Katrin Geneuss	
19:00						
19:30						
20:00	Laufen+Gymnastik 18:45 - GSC Parkplatz Christian Brombach					
20:30	ab 08.04.2024					
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)