

Wintertrainingsprogramm VMC Gansingen

November 2011 – März 2012

Jeden Samstag von November 2011 bis Ende März 2012 Bikeausfahrten, Besammlung ist um 13.15 Uhr beim **Rest. Gartenlaube** Gansingen. Und **NEU** jeden Dienstag ab Dezember bis Ende März Joggen, Besammlung ist um 19.00 Uhr bei der Turnhalle Gansingen, Garderoben stehen zur Verfügung.

Datum	Trainingsart	Beginn	Leiter	Besammlung
Do, 3. November	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	Ivan	Turnhalle Gansingen
Do, 10. November	Nur Joggen	18.30 Uhr	Ivan	Turnhalle Gansingen
Sa, 12. November	Bikerennen	14.00 Uhr		Gemeindehaus
Do, 17. November	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	Ivan	Turnhalle Gansingen
Do, 24. November	Bouldern	18.30 Uhr	Peter	Turnhalle Gansingen
Do, 1. Dezember	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	Ivan	Turnhalle Gansingen
Do, 8. Dezember	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	Ivan	Turnhalle Gansingen
Do, 15. Dezember	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	Peter	Turnhalle Gansingen
Sa, 17. Dezember	Geländelauf 2011	14.00 Uhr		Kindergarten Gansingen
Do, 22. Dezember	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	Ivan	Turnhalle Gansingen
Do, 29. Dezember	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	Ivan	Turnhalle Gansingen
Do, 5. Januar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	Ivan	Turnhalle Gansingen
Sa, 7. Januar	Geländelauf 2012	14.00 Uhr		Galten
Do, 12. Januar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	Ivan	Turnhalle Gansingen
Do, 19. Januar	Schwimmen	18.30 Uhr	Anita	Turnhalle Gansingen
Do, 26. Januar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	Ivan	Turnhalle Gansingen
So, 29. Januar	Stadtlauf Rheinfeldern			Fricktaler-Cup
Do, 2. Februar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	Peter	Turnhalle Gansingen
Do, 9. Februar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	Peter	Turnhalle Gansingen
Do, 16. Februar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	Peter	Turnhalle Gansingen
Do, 23. Februar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	Peter	Turnhalle Gansingen
Do, 1. März	Schwimmen	18.30 Uhr	Anita	Turnhalle Gansingen
Do, 8. März	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	Peter	Turnhalle Gansingen
Do, 15. März	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	Peter	Turnhalle Gansingen
Do, 22. März	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	Peter	Turnhalle Gansingen
Do, 29. März	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	Peter	Turnhalle Gansingen

Wichtige Termine:

Sportferien Gansingen 13. - 24. Februar 2012

Frühlingsferien Gansingen 09. - 20. April 2012

10. Dezember 2011 Beach-Party Gansingen

21. Januar 2012 GV VMC Gansingen