

Wintertrainingsprogramm VMC Gansingen

Oktober 2017 – März 2018

Jeden Samstag von **Oktober 2017** bis Ende **März 2018** Bikeausfahrten, Besammlung ist um 13.15 Uhr beim **Rest. Gartenlaube** Gansingen

Datum	Trainingsart	Joggen	Fitness	Besammlung
Do, 5. Oktober	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 12. Oktober	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
So, 15. Oktober	Fricktaler Cup Bike	09.45 Uhr		Galten
Do, 19. Oktober	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 26. Oktober	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 2. November	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Sa, 4. November	Bikerennen	14.00 Uhr		Gemeindehaus
<i>Do, 9. November</i>	<i>Schwimmen</i>	<i>18.30 Uhr</i>		<i>Turnhalle Gansingen</i>
<i>Do, 16. November</i>	<i>Marsch</i>	<i>18.30 Uhr</i>		<i>Turnhalle Gansingen</i>
Do, 23. November	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 30. November	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Sa, 2. Dezember	Geländelauf 2016	14.00 Uhr		Robidog Kasten Laubbergstrasse Gansingen
Do, 7. Dezember	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Sa, 9. Dezember	Beach Party	20.30 Uhr		Turnhalle Gansingen
Do, 14. Dezember	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 21. Dezember	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
<i>Do, 28. Dezember</i>	<i>Spiel und Spass</i>		<i>18.30 Uhr</i>	<i>Turnhalle Gansingen</i>
Do, 4. Januar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Sa, 6. Januar	Geländelauf 2016	14.00 Uhr		Galten City
Do, 11. Januar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
<i>Do, 18. Januar</i>	<i>Schwimmen</i>	<i>18.30 Uhr</i>		<i>Turnhalle Gansingen</i>
Sa, 20. Januar	Generalversammlung	19.00 Uhr		Rest. Gartenlaube
<i>Do, 25. Januar</i>	<i>Skifit</i>	<i>18.30 Uhr</i>	<i>19.00 Uhr</i>	<i>Turnhalle Gansingen</i>
Do, 1. Februar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 8. Februar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 15. Februar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 22. Februar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Fr, 23. Februar	Kegeln	19.00		Rest. Landhaus
Do, 1. März	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 8. März	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 15. März	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 22. März	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 29. März	Jassen	19.00 Uhr		Rest. Gartenlaube