

Wintertrainingsprogramm VMC Gansingen

November 2025 – März 2026

Jeden Samstag von **Oktober 2025** bis Ende **März 2026** Bike Ausfahrten, Besammlung ist um **13.15 Uhr** beim **ehemaligen Restaurant Gartenlaube** Gansingen

Datum	Trainingsart	Joggen/ Aufwärmen	Fitness	Besammlung
Sa, 25. Oktober	Saufress VMC	19.00 Uhr		Rest. Landhaus
Do, 06. November	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 13. November	Plausch Jassen (Trophy)	19.45 Uhr		3 Bier Büren
Do, 20. November	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Fr, 21. November	Plausch Kegeln	19.00 Uhr		Rest. Landhaus
Do, 27. November	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 04. Dezember	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 11. Dezember	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Sa, 13. Dezember	Beach Party			Turnhalle Gansingen
Do, 18. Dezember	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 08. Januar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Sa, 10. Januar	Geländelauf 2025	14.00 Uhr		Galten City
Fr, 16. Januar	Spinning	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Sportcenter Leuggern
Sa, 17. Januar	Generalversammlung	19.00 Uhr		Rest. Landhaus
Do, 22. Januar	Plausch Jassen (Trophy)	19.45 Uhr		Rest. Landhaus
Do, 29. Januar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 05. Februar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 12. Februar	Thermalbad	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Schinznach-Bad
Do, 19. Februar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 26. Februar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 05. März	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 12. März	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 19. März	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Sa, 21. März	Bike-Rennen	13.30 Uhr		Gemeindehaus
Do, 26. März	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 02. April	Jassen	18.45 Uhr		Rest. Landhaus