

# Wintertrainingsprogramm VMC Gansingen

## Oktober 2019 – März 2020

Jeden Samstag von **Oktober 2019** bis Ende **März 2020** Bikeausfahrten, Besammlung ist um 13.15 Uhr beim **Rest. Gartenlaube** Gansingen

Datum	Trainingsart	Joggen	Fitness	Besammlung
Do, 3. Oktober	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
<b>Do, 10. Oktober</b>	<b>Skifit Helvetia</b>	<b>18.30 Uhr</b>	<b>19.00 Uhr</b>	<b>Turnhalle Gansingen</b>
Do, 17. Oktober	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 24. Oktober	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 31. Oktober	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
<b>Sa, 2 November</b>	<b>MTB Rennen</b>	<b>14.00 Uhr</b>		<b>Gemeinde Gansingen</b>
<b>Do, 7. November</b>	<b>Schwimmen</b>	<b>18.30 Uhr</b>		<b>Turnhalle Gansingen</b>
Do, 14. November	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 21. November	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 28. November	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 5. Dezember	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
<b>Sa, 7. Dezember</b>	<b>Geländelauf</b>	<b>14.00 Uhr</b>		<b>Laubbergstrasse 12.</b>
Do, 12. Dezember	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
<b>Sa, 14. Dezember</b>	<b>Beach Party</b>	<b>20.30 Uhr</b>		<b>Turnhalle Gansingen</b>
Do, 19. Dezember	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 2. Januar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
<b>Sa, 4. Januar</b>	<b>Geländelauf 2019</b>	<b>14.00 Uhr</b>		<b>Galten City</b>
Do, 9. Januar	Wandern	18.30 Uhr		Turnhalle Gansingen
Do, 16. Januar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
<b>Sa, 18. Januar</b>	<b>Generalversammlung</b>	<b>19.00 Uhr</b>		<b>Rest. Gartenlaube</b>
<b>Do, 23. Januar</b>	<b>Schwimmen</b>	<b>18.30 Uhr</b>		<b>Turnhalle Gansingen</b>
Do, 30. Januar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 6. Februar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 13. Februar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 20. Februar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
<b>Fr, 21. Februar</b>	<b>Kegeln</b>	<b>19.00 Uhr</b>		<b>Rest. Landhaus</b>
Do, 27. Februar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 5. März	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
<b>Fr, 6. März</b>	<b>Spinning</b>	<b>19.30 Uhr</b>		<b>Tennis Center Leuggern</b>
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
Do, 26. März	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
<b>Do, 9. April</b>	<b>Jassen</b>	<b>19.00 Uhr</b>		<b>Rest. Gartenlaube</b>