

Wintertrainingsprogramm VMC Gansingen

Oktober 2020 – März 2021

Jeden Samstag von **Oktober 2020** bis Ende **März 2021** Bikeausfahrten, Besammlung ist um 13.15 Uhr beim **Rest. Gartenlaube** Gansingen

Datum	Trainingsart	Joggen/ Aufwärmen	Fitness	Besammlung
Do, 1. Oktober	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 8. Oktober	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 15. Oktober	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 22. Oktober	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 29. Oktober	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Sa, 31. Oktober	Bikeausfahrt	13.30 Uhr		Rest. Gartenlaube
Do, 5. November	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 12. November	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 19. November	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 26. November	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 3. Dezember	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 10. Dezember	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 17. Dezember	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 7. Januar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Sa, 9. Januar	Geländelauf 2021	14.00 Uhr		Galten City
Do, 14. Januar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr		Turnhalle Gansingen
Sa, 16. Januar	Generalversammlung	19.00 Uhr		Rest. Gartenlaube
Do, 21. Januar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 28. Januar	Skifit Helvetia	18:30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 4. Februar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 11. Februar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 18. Februar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Fr, 19. Februar	Kegeln	19.00 Uhr		Rest. Landhaus
Do, 25. Februar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 4. März	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 11. März	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 18. März	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 25. März	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 1. April	Jassen	19.00 Uhr		Rest. Gartenlaube