

Wintertrainingsprogramm VMC Gansingen

Oktober 2021 – März 2022

Jeden Samstag von **Oktober 2021** bis Ende **März 2022** Bikeausfahrten, Besammlung ist um 13.15 Uhr beim **Rest. Gartenlaube** Gansingen

Datum	Trainingsart	Joggen/ Aufwärmen	Fitness	Besammlung
Do, 7. Oktober	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
So, 10. Oktober	Fricktalercup Bike			Turnhalle Gansingen
Do, 14. Oktober	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 21. Oktober	Kegeln	18.30 Uhr		Rest. Landhaus
Do, 28. Oktober	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Sa, 30. Oktober	Saufress VMC			Rest. Gartenlaube
Do, 4. November	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Sa, 6. November	Bikerennen	14.00 Uhr		Dorfplatz Gansingen
Do, 11. November	Jassen	19.00 Uhr		Rest. Landhaus
Do, 18. November	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 25. November	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 2. Dezember	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Sa, 4. Dezember	Geländelauf 2021	14.00 Uhr		Laubbergstrasse
Do, 9. Dezember	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Sa, 11. Dezember	Beach Party			Turnhalle Gansingen
Do, 16. Dezember	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 23. Dezember	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 30. Dezember	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 6. Januar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Sa, 8. Januar	Geländelauf 2021	14.00 Uhr		Galten City
Do, 13. Januar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Sa, 15. Januar	Generalversammlung	19.00 Uhr		
Do, 20. Januar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 27. Januar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 3. Februar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 10. Februar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 17. Februar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Fr, 18. Februar	Kegeln	19.00 Uhr		Rest. Landhaus
Do, 24. Februar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 3. März	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 10. März	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 17. März	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 24. März	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 15. April	Jassen	19.00 Uhr		Rest. Landhaus