

Wintertrainingsprogramm VMC Gansingen

November 2023 – März 2024

Jeden Samstag von **Oktober 2023** bis Ende **März 2024** Bike Ausfahrten, Besammlung ist um 13.15 Uhr beim **Rest. Gartenlaube** Gansingen

Datum	Trainingsart	Joggen/ Aufwärmen	Fitness	Besammlung
Sa, 28. Oktober	Saufrass VMC	19.30 Uhr		Rest. Landhaus
Do, 2. November	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 9. November	Plausch Jassen	19.00 Uhr		Rest. Landhaus
Do, 16. November	Schwimmen	18.30 Uhr		Turnhalle Gansingen
Do, 23. November	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Fr, 24. November	Plauschkegeln	19.00 Uhr		Rest. Landhaus
Do, 30. November	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 7. Dezember	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Fr, 8. Dezember	Aufstellen Beach Party	18.00 Uhr		Turnhalle Gansingen
Sa, 9. Dezember	Beach Party			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
Do, 4. Januar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 11. Januar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00-20.00	Turnhalle Gansingen
Sa, 13. Januar	Geländelauf 2024	14.00 Uhr		Galten City
Do, 18. Januar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00-20.00	Turnhalle Gansingen
Sa, 20. Januar	Generalversammlung	19.00 Uhr		Rest. Landhaus
Fr. 26. Januar	Spinning		19.00 Uhr	Sportcenter Leuggern
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	Plausch Jassen	19.00 Uhr		Rest. Landhaus
Do, 22. Februar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 29. Februar	Schwimmen	18.30 Uhr		Turnhalle Gansingen
Do, 7. März	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 14. März	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 21. März	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 28. März	Jassen	19.00 Uhr		Rest. Landhaus