

Wintertrainingsprogramm VMC Gansingen

November 2024 – März 2025

Jeden Samstag von **Oktober 2024** bis Ende **März 2025** Bike-Ausfahrten, Besammlung ist um 13.15 Uhr beim **ehemaligen Restaurant Gartenlaube** Gansingen

Datum	Trainingsart	Joggen/ Aufwärmen	Fitness	Besammlung
Sa, 26. Oktober	Saufress VMC	19.30 Uhr		Rest. Landhaus
Do, 07. November	Marsch		19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 14. November	Plausch Jassen (Trophy)	19.45 Uhr		3 Bier Büren
Do, 21. November	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Fr, 22. November	Plausch Kegeln	19.00 Uhr		Rest. Landhaus
Do, 28. November	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 05. Dezember	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 12. Dezember	Schwimmen		18.30 Uhr	Turnhalle Gansingen
Sa, 14. Dezember	Beach Party			Turnhalle Gansingen
Do, 19. Dezember	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 09. Januar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Sa, 11. Januar	Geländelauf 2025	14.00 Uhr		Galten City
Do, 16. Januar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Sa, 18. Januar	Generalversammlung	19.00 Uhr		Rest. Landhaus
Fr, 24. Januar	Spinning		19.00 Uhr	Sportcenter Leuggern
Do, 30. Januar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 06. Februar	Plausch Jassen (Trophy)	19.45 Uhr		Rest. Landhaus
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
Do, 27. Februar	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 06. März	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 13. März	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 20. März	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 27. März	Joggen + Fitness	18.30 Uhr	19.00 Uhr	Turnhalle Gansingen
Do, 17. April	Jassen (Trophy/Sport)	19.00 Uhr		Rest. Landhaus