



## Trainingszeiten Halle 2021/2022 \*

Angebot	Zeitraum	wann	Uhrzeit	Treffpunkt	Trainer(in)
Skigymnastik	20. 09. 2021 - 21.03. 2022	montags	18.45 – 19.45	GSC-Halle	Su Dietl/ Toni Sporrer/ Christian Brombach
Sportler-Yoga	16. 09. 2021- 27. 04. 2022	mittwochs	19.00 – 20.00	GSC-Saal	Katrin Geneuss
Fitnesstraining	22. 09. 2021- 27. 04. 2022		20.00 – 22.00		

Stand: September 2020

### Hinweise zu unseren Trainingsangeboten:

- **Fitnesstraining** - zur Förderung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, welches i.d.R. Zirkeltraining beinhaltet. Hinzu kommen Dehnungs- und Entspannungsphasen – alles unterlegt mit entsprechender Musik.
- **Skigymnastik** - für alle, die mehr Freude am Skisport haben oder die sich einfach fit halten wollen! Flotte Musik begleitet abwechslungsreiche Übungen zur Ausdauer, Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit.
- **Sportler-Yoga** - "Gemeinsames dehnen, kräftigen und entspannen mit immer neuen Herausforderungen trainiert das Durchhaltevermögen und stärkt die Balance; im Sommer draußen einstündig, im Winter im Anschluss an die Skigymnastik bzw. vor dem Fitnesstraining.
- **Waldlauf** und **Gymnastik** - Freude am Laufen und an der Bewegung in der Natur mit Gleichgesinnten jeder Leistungsstufe, Erhaltung und Förderung der körperlichen Fitness und Beweglichkeit (bei jedem Wetter).
- **Anmerkungen:** Die **Mitgliedschaft** im GSC **und** in der Bergsportabteilung ist **erforderlich**.
- **Haftung:** Soweit nicht extra darauf hingewiesen wird, gilt für unsere Veranstaltungen folgendes: Eine Haftung für Sachschäden oder für Diebstähle ist ausgeschlossen. Hiervon ausgenommen ist eine Haftung für grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz. Unfallversicherungsschutz (BLSV-Sportversicherung) besteht **nur für beim GSC gemeldete Mitglieder**.
- Mehr **Infos** gibt es in den Übungseinheiten, in der Geschäftsstelle des GSC oder im Internet unter [www.gautinger-sportclub.de/sportarten/bergsport.html](http://www.gautinger-sportclub.de/sportarten/bergsport.html)

**\*Geänderte Trainingszeiten und Maßnahmen/Einschränkungen beim Trainingsbetrieb orientieren sich am aktuellen Hygienekonzept des GSC und den Vorgaben des BLSV.**