



# Trainingsplan Fitness & Gesundheitssport DJK SG Ramsau Herbst & Winter 2024/2025

gültig ab Oktober

Montag		Dienstag	Mittwoch		Donnerstag	Freitag	
<p><b>Cardio-Workout</b> 18:30 - 19:30 Janine</p>			<p><b>Step/Dance</b> 18:30 - 19:30 Janine</p>		<p><b>Kinderturnen Gruppe 1</b> 15:15 - 16:00 Lucia</p>	<p><b>Laufgruppe</b> 08:00- 09:00 Janine</p>	
					<p><b>Kinderturnen Gruppe 2</b> 16:00 - 16:45 Lucia</p>		
					<p><b>Kinderleichtathletik*</b> 16:45 - 17:30 Lucia</p>		
					<p><b>Seniorengymnastik 60+**</b> 17:45 - 18:45 Doris</p>		
					<p><b>Winterym</b> 19:30 - 20:30 Christine</p>		<p><b>Laufgruppe</b> 19:30 - 20:30 Janine</p>
					<p><b>Pilates</b> 19:30 - 20:30 Janine</p>		<p><b>Laufgruppe</b> 19:30 - 20:30</p>
<p>DJK-SGR Abt. GYM &amp; Fitness Info Tel. Keilhacker Rosi</p>		<p><a href="http://www.sg-ramsau.de">www.sg-ramsau.de</a> 08072 / 2520 oder 0175 / 50 48 102</p>		<p>*ab 6 Jahren **Start ab 10.10.</p>			