



Trainingsplan Fitness & Gesundheitssport DJK SG Ramsau Frühling & Sommer 2026

gültig ab April

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				LAUF10** auf Anmeldung 08:00 - 09:00 Sarina
			Kinderturnen Gruppe 1* 15:15 - 16:00 Lucia	
			Kinderturnen Gruppe 2* 16:00 - 16:45 Lucia	
			Kinderturnen Gruppe 3* 16:45 - 17:30 Lucia	
			Seniorengymnastik 60+ 17:45 - 18:45 Doris	LAUF10** 18:00 - 19:00 Sarina
Cardio Workout 18:30 - 19:30 Janine		Pilates meets Yoga 18:30 - 19:30 Janine		
LAUF10** 19:30 - 20:30 Sarina		Step Dance 19:30 - 20:30 Janine	Functional Training 19:00 - 20:00 Agnes	
		LAUF10** 19:30 - 20:30 Sarina		
DJK-SGR Abt. GYM & Fitness www.sg-ramsau.de Info Tel. <u>0175 / 50 48 102</u>		**LAUF10 v. 27.04. - 10.07.		KiTu + Seniorengymnastik bis 21.05.
		*Gruppe 1 ab 3 Jahren *Gruppe 2 ab Vorschule bis 1. Klasse *Gruppe 3 von 2. - 4. Klasse		