



Trainingsplan Fitness & Gesundheitssport DJK SG Ramsau Herbst & Winter 2026/2027

gültig ab Oktober

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			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	
			Wintergymnastik 19:00 - 20:00 Agnes	
Cardio-Workout 18:00 - 19:00 Janine		Pilates meets Yoga 18:30 - 19:30 Janine		
		Step Dance 19:30 - 20:30 Janine		
DJK-SGR Abt. GYM & Fitness www.sg-ramsau.de Info Tel. 0175 / 50 48 102			*Gruppe 1 ab 3 Jahren *Gruppe 2 Vorschule + 1. Klasse *Gruppe 3 von 2. - 4. Klasse	**Start ab 15.10.