

# Wintertraining 2013 / 2014

Trainingsbeginn: 21.10.2013

Tag	Uhrzeit	Treffpunkt	Training	Trainer
Montag	17:30 - 19:30	Turnhalle Pestalozzischule  <b>zu beachten:</b> Schuhe mit <b>hellen</b> Sohlen mitbringen!!!	Hallentraining	Johannes Stuppert  Lesley Kreutz
Mittwoch	18:30 - 20:00	KSG Bootshaus (für alle Interessierten)	Ausdauer- und Krafttraining	Timo Beckers  Mark Denny
Donnerstag	18:30 - 20:00	KSG Bootshaus (für alle Interessierten)	Fitness nach DVD	Gesa Leber  Anja Stuppert
Samstag	10:00 - 11:30	Parkplatz Vitafit	Nordic Walking	Gesa Leber
Samstag	10:00 - 11:30	Parkplatz Vitafit	Laufen	Martin Veith Felix Krämer

## Hinweis zum Trainingsbeginn:

Es ist möglich, dass die Anfangszeiten von unseren Trainern aus beruflichen Gründen nicht immer pünktlich eingehalten werden können. Das Training beginnt daher erst mit dem Eintreffen des verantwortlichen Trainers. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass vor dem Training keine Aufsicht und Betreuung der Sportler erfolgt.