

KSG Wintertraining 2008/2009

Beginn: Montag, 20.10.2008

Trainingszeiten:

Wann? Montag
Uhrzeit? 17:00 - 20:00 Uhr
Was? Hallentraining
Wo? Turnhalle Pestalozzi-Schule
Trainer? Mark Denny und Johannes Stuppert
Zeitraum? komplettes Wintertraining

Wann? Mittwoch
Uhrzeit? 18:30 - 20:30 Uhr
Was? Krafttraining
Wo? KSG-Bootshaus
Trainer? Felix Krämer und Gesa Veith
Zeitraum? komplettes Wintertraining

Wann? Samstag
Uhrzeit? 10:00 - 12:00 Uhr
Was? Nordic Walking
Wo? Parkplatz Vitafit
Trainer? Gesa Veith
Zeitraum? Komplettes Wintertraining

Wann? Samstag
Uhrzeit? 10:00 - 12:00 Uhr
Was? Lauf-/Fahrradtraining
Wo? Parkplatz Vitafit
Trainer? Martin Veith und Felix Krämer
Zeitraum? Am 25.10.2008 und ab dem 29.11.2008 bis Ende des Wintertrainings

Wann? Samstag
Uhrzeit? 11:00 - 13:00 Uhr
Was? Rollen-/Schwimmtraining
Wo? Traglufthalle Mombacher Freibad
Trainer? Martin Veith, Johannes Stuppert und Gesa Veith
Zeitraum? Am 01.11.2008, 08.11.2008, 15.11.2008 und 22.11.2008

Wichtig!!!!

- Am Mittwoch, den 22.10.2008 findet KEIN Training statt, weil im Bootshaus unsere Vorstandssitzung abgehalten wird.
- Anmeldeschluss für das diesjährige Herbstfest am 07.11.2008 ist am 30.10.2008. Anmelden könnt ihr euch im Boothaus am schwarzen Brett oder im Internet.