

Trainingsstart September 2010

Wir beginnen mit dem Training für die Gruppe Arnd am 10. September.

Alle anderen Gruppen am 13. September.

Stiltraining ab 19. September

Bitte beachten: NEU:

Sonntag für die Gruppe Arnd und Armin
Trainingsbeginn 13.50 Uhr. Wassertraining
wie gewohnt ab 14.30 Uhr.

Anna und Maren werden mit den Aktiven
Trockentraining zur Stärkung der Muskulatur
durchführen. Dieses Training ist fester
Bestandteil des Sonntagstrainings.

Für dieses Training bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

Mit sportlichen Grüßen

Ralf Spietzack