

Kraft-Ausdauer-Training

Beginn: Donnerstag 15.10.2015 bis 31.03.2016



Jeden Donnerstag 18:30 - 20:30

Ort:

Tulln an der Donau

Kosten/Leistungen:

Für Mitglieder des "OeAV Tulln" ist das Training gratis, für Nichtmitglieder € 50,- pro Saison.

Details:

Jeden Donnerstag im Turnsaal der Volksschule II, Frauentorgasse, Eingang rückwärts vom Hollerweg.

Information: Andreas Müllner, jeden Donnerstag im Turnsaal oder Tel.: 0676 / 43 82 672

Programm:

- allgemeines Aufwärmen (Basketball)
- spezifische Aufwärmübungen
- dynamische und statische Dehnungs- und Kräftigungsübungen
- Ausdauerzirkel
- Nachdehnen / Abwärmen

Achtung: Weihnachts – Semesterferien

kein Training!