

Kraft-Ausdauer- Training

- Zeit:** jeden **Donnerstag** von **18.30** bis **20.30 Uhr**,
von 13.10.2016 - 06.04.2017
Einstieg jederzeit möglich!
- Ort:** Turnsaal der Volksschule II, Frauentorgasse,
Eingang rückwärts vom Hollerweg!
- Programm:**
- allgemeines Aufwärmen (Basketball)
 - spezifische Aufwärmübungen
 - dynamische u. statische Dehnungs- und Kräftigungsübungen mit Gabriele Pfarrhofer
 - Ausdauerzirkel
 - Nachdehnen / Abwärmen
- Kosten:** für Mitglieder des „OeAV Tulln“ ist das Training gratis,
für Nichtmitglieder € 50,-- pro Saison
- Information:** Andi Müllner jeden Donnerstag im Turnsaal
oder Tel. 0676 / 43 82 672



Besuche auch unsere Homepage www.alpenverein.at/tulln