



Hallentraining Winter 2011/2012



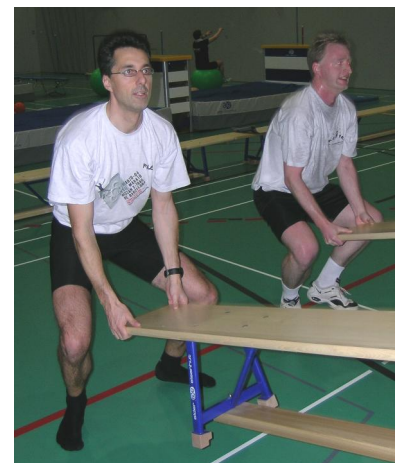
Ort: Turnhalle der Oberstufe Sonnenhof
Bronschhoferstrasse 43, 9500 Wil

Datum: jeden Freitag ab 28. Oktober 2011 bis 06. April 2012

Zeit: Trainingsbeginn 20:00 Uhr
Trainingsende 22:00 Uhr

Garderoben: vorhanden

Leitung: Reto Ruesch



Trainingsinhalt: WarmUp, Koordination, Circuittraining, Kräftigung, Ausdauertraining, Spiele, Stretching, ...

Unser Motto:

