Lehrgang Gaukader Pistole am 14. und 28.02.2011 bei der SG Ulrichshögl

Neueinsteiger jederzeit herzlich willkommen

Hallo,

nächster Lehrgang am 14.und 28.02.2011 auf dem Stand der SG Ulrichshögl.

Jeweils ab 18.00 Uhr ist der Stand geöffnet, zur Vorbereitung bitte pünktlich erscheinen.
Trainingsbeginn ist um 18.30 Uhr

Wer Zeit hat kann kommen, wir werden durchführen:

- Auflockerungsspiel
- Muskelentspannungstraining
- Einführung und Vertiefung Autogenes Training
- Trainieren der einzelnen Komponenten (Trainingshilfen/-Methoden)
- Individuell für jeden einzelnen Übungen zur Leistungssteigerung
- Schießspiel zum Abschluss

Nachwuchssuche:

Bitte, wer noch jemanden kennt der Interesse hat, melden und mitbringen

Ausflug:

Kadertraining am 09.04.2011 ganztägig in München Hochbrück, jetzt festgelegt.
Wann, wie und wer wird noch rechtzeitig bekannt gegeben.

Gruß

Andreas