Lehrgang Gaukader Pistole am 19.01.2011 bei der SG Ulrichshögl

Neueinsteiger jederzeit herzlich willkommen

Hallo,

nächster Lehrgang am 19.01.2011 auf dem Stand der SG Ulrichshögl.
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:

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

Achtung Schüler und Jugendliche (also bis 16 Jahre)

Training und Abnahme Mehrkampf Luftpistole zur Meldung zur Bezirksmeisterschaft für Schüler und Jugend.

Anlage und Waffe ist vorhanden (Wer noch eine 5schüssige LP hat bitte mitbringen)

Verteilung der restlichen Bücher und CD(bitte melden wenn jemand kommt und noch keins hat)

Planung Sichtung in München am 30.01.2011
Planung Kadertraining im März in München Hochbrück (Tagesausflug)

Wer es noch nicht gemacht hat:

Bitte tragt doch einmal alle Ergebnisse vom Schießjahr 2010 in eine Tabelle ein verbindet die einzelnen Kreuze (nach unten mit Rot und nach oben mit schwarz) und bringt sie zur Auswertung mit.

Gruß

Andreas