Lehrgang Gaukader Pistole am 21.03.2011 bei der SG Ulrichshögl

Neueinsteiger nach vorhergehender Anmeldung jederzeit herzlich willkommen

Hallo,

nächster Lehrgang am 21.03.2011 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

Wir werden durchführen:

- Muskelentspannungstraining
- Einführung und Vertiefung Autogenes Training
-Wettkampfnahes Training mit erhöhter Schußzahl, ich selber werde für alle den Trainer spielen, d. h. ich werde auch so handeln und jeder der Probleme hat kann zu mir kommen.
Sollte jemand aus der Bahn gleiten so werde ich ihn herausholen neu einstellen und dann geht es weiter, hier können auch mal harte Worte fallen.
Wünsche Euch hierfür schon jetzt frohes Gelingen.

----------Bonbons gibt es erst nach dem Wettkampf----------

Trinken und Snacks nicht vergessen (Bananen, Müsliriegel usw)
Rauchen und Gegenstände zum Lutschen sind während dem Training untersagt

Ausflug: (nur für Kaderangehörige die regelmäßig zum Training kommen)

Anmeldung bis spätestens 05.04.2011

Kaderausflug am 09.04.2011 zur Olympiaschießanlage München Hochbrück.
Abfahrt um 07.00 Uhr am Schwimmbad in Siegsdorf
09.00 Uhr – 10.30 Uhr Training
10.30 Uhr – 11.30 Uhr Besichtigung der Schießsportanlage Hochbrück
11.30 Uhr – 13.00 Uhr Mittagspause (Essen in einem kleinen Restaurant, billig und gut).
13.00 Uhr – 14.15 Uhr Leistungskontrolle alle 40 Schuß
14.15 Uhr – 15.00 Uhr Auflockern auf dem Hartplatz (Fußball oder Basketball)
15.00 Uhr – 16.00 Uhr Schießspiel (ermitteln des Tagessiegers)
16.00 Uhr Rückfahrt
Ca.17.30 Uhr Ankunft am Schwimmbad.

Gruß

Andreas