Lehrgang Gaukader Pistole am 03.02.2011 bei der FSG BadReichenhall

Neueinsteiger jederzeit herzlich willkommen

Hallo,

nächster Lehrgang am 03.02.2011 auf dem Stand der FSG Bad Reichenhall.
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 für Mehrkampf Luftpistole 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 Kadertraining im März in München Hochbrück (Tagesausflug)

Wer es noch nicht gemacht hat:

Auswertung vom letzten Schießen

Weiter geplante Termine sind: 14.02.2011 ; 28.02.2011 Ort noch offen

Gruß

Andreas