

Trainingsplan November, Dezember 2011

Montag		Freitag		Samstag	
07.11.2011	Bootshaus 17.00 - 18.30	11.11.2011	Halle Peter-Hille-Str. 16.00 - 17.30	12.11.2011	laufen mit Hr. Manzel: Bootshaus 09.00
14.11.2011	Bootshaus 17.00 - 18.30	18.11.2011	Halle Peter-Hille-Str. 16.00 - 17.30	19.11.2011	laufen mit Hr. Manzel: Bootshaus 09.00
21.11.2011	Bootshaus 17.00 - 18.30	25.11.2011	Halle Peter-Hille-Str. 16.00 - 17.30	26.11.2011	laufen mit Hr. Manzel: Bootshaus 09.00
28.11.2011	Bootshaus 17.00 - 18.30	02.12.2011	Halle Peter-Hille-Str. 16.00 - 17.30	03.12.2011	Nikolausergometercup beim SCBK ca. 10.00 - 13.00
05.12.2011	Bootshaus 17.00 - 18.30	09.12.2011	Plätzchen backen im Bootshaus 16.00 (wer was mitbringt wird rechtzeitig verteilt)	10.12.2011	Weihnachtsfeier im Bootshaus 16.00 für Kinder und Eltern
12.12.2011	Bootshaus 17.00 - 18.30	16.12.2011	Halle Peter-Hille-Str. 16.00 - 17.30	17.12.2011	laufen mit Hr. Manzel: Bootshaus 09.00
19.12.2011	Bootshaus 17.00 - 18.30	23.12.2011	Halle Peter-Hille-Str. 16.00 - 17.30	24.12.2011	kein Training
26.12.2011	kein Training	30.12.2011	kein Training	31.12.2011	kein Training

- bitte beachten:**
- bis zum 18.11.11 Bescheid sagen ob die Kinder beim Nikolausergocup (03.12.11) teilnehmen können
 - zum Training im Bootshaus immer lange und warme Anziehsachen mitbringen, dazu gehört auch eine Mütze, denn solange es eisfrei ist werden wir laufen gehen
 - generell zum Training die Trinkflaschen nicht vergessen

diese Termine gelten nur für die "ältere" Trainingsgruppe ab 13 Jahre aufwärts

wichtige Termine