



## KONDITIONSTRAINING WINTER 2010/2011

STAND: 12. OKTOBER 2010

---

- Opti B:** **Freitag 14.30 bis 16.15 Uhr**  
Conrad Schule  
Schulstr. 4 (alte Turnhalle)  
Trainer: Thomas Läufer / Carsten Mügge  
1. Training: 05.11.2010
- Freitag 16.15 bis 18.00 Uhr**  
Conrad Schule  
Schulstr. 4 (alte Turnhalle)  
Trainer: Thomas Läufer / Carsten Mügge  
1. Training: 05.11.2010
- Opti A:** **Montag 17.30 bis 19.30 Uhr**  
Werner von Siemens Schule  
Beskidenstr. 1-8 (alte Turnhalle)  
Trainer: Thomas Läufer / Carsten Mügge  
1. Training: 01.11.2010
- Opti A / 420er / Laser** **Donnerstag 17.30 bis 19.30 Uhr**  
Werner von Siemens Schule  
Beskidenstr. 1-8 (alte Turnhalle)  
Trainer: Thomas Läufer / Carsten Mügge  
1. Training: 04.11.2010
- 420er / Laser / 470er:** **Montag 19.30 bis 21.45 Uhr**  
Werner von Siemens Schule  
Beskidenstr. 1-8 (alte Turnhalle)  
Trainer: Thomas Läufer / Carsten Mügge  
1. Training: 01.11.2010
- ERWACHSENE:** **Donnerstag 19.30 bis 21.45 Uhr**  
Werner von Siemens Schule  
Beskidenstr. 1-8 (alte Turnhalle)  
Trainer: Thomas Läufer  
1. Training: 04.11.2010
- Offen für ALLE ab 16 (Schwerpunkt BASKETBALL)!
- Für alle Gruppen gilt:** **Kein Training während der Schulferien**

Die angegebenen Anfangszeiten bezeichnen den Beginn der sportlichen  
Betätigung nicht den Zeitpunkt des Eintreffens im Umkleideraum

Einmaliges wöchentliches Training reicht im Allgemeinen nur dafür, sein  
konditionelles Niveau zu halten – wer besser werden will, sollte im Winter  
regelmäßig laufen oder täglich einige Übungen absolvieren!!!