

Konditionstraining im Siemens TK Blau-Gold 1913 e.V.

Wann: Immer donnerstags von 19:30h bis 21h (genaue Termine siehe unten)

Wo: Sporthalle des Carl-Friedrich von Siemens Gymnasiums

(Jungfernheideweg 79, 13629 Berlin)

Für wen: Alle SpielerInnen der 1.+2. Damen- und 1.+ 2. + 3. Herrenmannschaften

Im Oktober	06.10.2011 27.10.2011	13.10.2011	20.10.2011
Im November	03.11.2011 24.11.2011	10.11.2011	17.11.2011
Im Dezember	01.12.2011	08.11.2011	15.12.2011
Im Januar	05.01.,2012 26.01.2012	12.01.2012	19.01.2012
Im Februar	09.02.2012	16.02.2012	23.02.2012
Im März	01.03.2012 22.03.2012	08.03.2012 29.03.2012	15.03.2012

Programm:

19:30h Aufwärmen

20:00h Schwerpunktarbeit (Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination, Krafttraining)

20:30h Ballsport

Über eine rege Beteiligung freue ich mich!

Euer Micha