



AARGAUER SKI TEAM

www.aargauerskiteam.ch

Adrian Immer – Eisengasse 21 – 5504 Othmarsingen – adi.immer@sunrise.ch – 076 334 12 54

Konditraining, Lenzburg, 14.09.2016

Datum: Mittwoch, 14.09.2016

Trainer: Adi Immer

Teilnehmer: alle AST-Athleten

Training: Schnellkraft/Sprünge

Besammlung: Wilmatten, beim Parkplatz
Wilstrasse 30,
5600 Lenzburg

Zeit: 18.00 – 20.00 Uhr

Ausrüstung: Laufschuhe, Bidon, der Witterung angepasste Kleidung

Kosten: keine

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer

Bei Fragen: Adrian Immer, adi.immer@sunrise.ch, 076 334 12 54

Liebi Grüess

Adi Immer