



AARGAUER SKI TEAM

www.ast-ski.ch

Manuel Fischer – Unterdorfstrasse 40 – 5703 Seon – manuel.fischer@ast-ski.ch – 079 548 24 46

Konditraining vom 16.01.2019, Suhr

Datum: Mittwoch, 16. Januar 2019

Trainer: Manuel Fischer

Teilnehmer: Alle

Training: Kraft-Circuit

**Besammlung: 18:00 Uhr, 2-fach Turnhalle Nord, Suhr
(Mattenweg 1, 5034 Suhr)**

Ausrüstung: Trainingskleider, Hallenschuhe, Trinkflasche

Schluss: 20:00 Uhr

Kosten: -

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer

Abmeldung: bis Dienstagabend

Bei Fragen: Manuel Fischer, 079 548 24 46, manuel.fischer@ast-ski.ch