



AARGAUER SKI TEAM

www.ast-ski.ch

Robin Thürig – Brunnmattweg 43 – 5036 Oberentfelden – Robin.thuerig@hispeed.ch – 079 463 47 01

Konditraining vom 13.02.2019, Suhr

<u>Datum:</u>	Mittwoch, 13. Februar 2019
<u>Trainer:</u>	Robin Thürig
<u>Teilnehmer:</u>	Alle
<u>Training:</u>	Koordination, Schnelligkeit, Sprungkraft
<u>Besammlung:</u>	18:00 Uhr, Dppelturnhalle, Suhr (Mattenweg 5, 5034 Suhr)
<u>Ausrüstung:</u>	Trainingskleider für drinnen, Turnschuhe, Trinkflasche
<u>Schluss:</u>	20:00 Uhr
<u>Kosten:</u>	-
<u>Versicherung:</u>	Ist Sache der Teilnehmer
<u>Abmeldung:</u>	bis Dienstagabend
<u>Bei Fragen:</u>	Robin Thürig, 079 463 47 01, robin.thuerig@hispeed.ch