



AARGAUER SKI TEAM
www.aargauerskiteam.ch

Adrian Immer – Dynamostrasse 15 – 5400 Baden – adrian.immer@ast-ski.ch – 076 334 12 54

Konditraining, Halle

Datum: Mittwoch, 11.12.2019

Trainer: Adi Immer

Teilnehmer: alle AST-Athleten

Training: Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit

Besammlung: 18.00Uhr, 2-fach Turnhalle Nord, Suhr (Mattenweg 1, 5034 Suhr)

Zeit: 18.00 – 20.00 Uhr

Ausrüstung: Trainingskleiderinnen und Aussen, Hallenschuhe, Aussenschuhe, Trinkflasche

Kosten: keine

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer

Bei Fragen: Adrian Immer, adrian.immer@ast-ski.ch, 076 334 12 54

Liebi Grüess

Adi Immer