



AARGAUER SKI TEAM
www.aargauerskiteam.ch

Joel Märki – Angelweg 6 – 5603 Staufen – joel@maerki-giger.ch – 076 580 98 98

Aufgebot Konditraining vom 11.03.2019, Suhr

- Datum: Mittwoch, 11. März 2019
- Trainer: Joel Märki, Pascal Schmid
- Teilnehmer: Alle
- Training: Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit
- Besammlung: 18.00 Uhr, 2-fach Turnhalle Nord, Suhr
(Mattenweg 1, 5034 Suhr)
- Schluss: 20.00 Uhr
- Ausrüstung: Trainingskleider innen und aussen, Hallenschuhe, Aussenschuhe,
Trinkflasche
- Abmeldungen: bis Dienstagabend
- Bei Fragen: Joel Märki, 076 580 98 98, joel@maerki-giger.ch