

Einladung zum 4. Bezirkstraining 2011 Sektion Nordic - Spezialanglauf und Biathlon

Datum/Zeit:	06.08.2011 / 09:30-12:30
Ort/Treffpunkt:	Kössen / Waldbad (Richtung Schleching; auf der rechten Seite)
Gruppen:	Kinder bzw. Schülerklassen (Einteilung vor Ort durch Trainer der jew. Vereine)
Schwerpunkt:	Kraftausdauer/Schnell- Explosivkraft
Trainingsinhalt:	Bergtour Schrittsprungserien (Classic + Skating) Bergsprints Übungen mit eigenem Körpergewicht
Ausrüstung:	Laufequipment, Stöcke, Regenbekleidung, Trinkgurt Taschengeld, Badesachen
Zur freien Wahl:	Bei Schönwetter Abkühlung im Taubensee/1165m HM; freier Eintritt
Verpflegung:	Es besteht die Möglichkeit zur Einkehr auf der Taubenseehütte
Gemeinsame Rückkehr zum Ausgangspunkt Schwimmbad Kössen.	
Anmeldungen:	Für den jeweiligen Verein bis 03.08.2011 direkt bei Hubert Exenberger unter der Tel.Nr: 0676/3985077 oder unter info@wsv-schwendt.at

Wir freuen uns auf ein gemeinsames, erfolgreiches Training!

Für die Vereine Günter Moosmann (SC Kössen), Hubert Exenberger (WSV Schwendt).

Herzlich sind auch interessierte Eltern oder Freunde der LL-Kids zu diesem Training eingeladen!