

Ausschreibung: Wintertraining 2.0

„Die Konkurrenz schläft nicht, sie trainiert!“

Liebe Leute,

es ist wieder soweit. Die kühle, dunkle Jahreszeit nähert sich. Aber kein Grund einen faulen Lenz zu schieben. Nach dem großen Erfolg vom letzten Wintertraining gibt es eine Fortsetzung. Diesmal mit mehr „Outdoor“- Veranstaltungen.

Prinzipiell wird das Training in der Physiobäumelpraxis am Unterer Plattenweg 2 (UP2) Mittwochabend ca. 18:15 Uhr stattfinden (Bequem mit der Linie 1 oder 58, Haltestelle Mariagrün, zu erreichen). Da dieser noch in den Renovierungsarbeiten steckt (bis Dezember) werden die ersten Trainingseinheiten Outdoor sein. Voraussichtlicher Start UP2: **5.Dez 2012** bis Februar 2013 oder länger

Es sind nicht nur die Piraten sondern auch die älteren Hasen, Eltern und Dickschiffler aufgerufen mitzumachen.

Zahlreiche Outdoortage habe ich vorbereitet:

- Kick-OFF am Samitz bei Maroni und Sturm mit Claudia
- Bauchkiller mit Lisa in Raaba (Anreise koordinieren)
- Schwimmen mit Stefan im Unionbad
- Klettern (Bouldern und Toprope) mit Meli in der CAC Halle
- Laufen mit Manuel (schnell) und Claudia (Schneckentempo) im Schnee und Kälte
- Skitag/Snowboardtag mit Reini auf der Hebalm (Anreise koordinieren)
- Eislaufen am Hilmteich
- Rodeln am Schöckl oder Nachtrodln am Semmering
- Eissegeln wenn es geht am Neusiedlersee (sehr spontan) (Anreise koordinieren)
- Volleyball mit Babsi Holzer in der Klusemann
- Judo mit Kathi Strobl

Dieses Jahr ist ein fixer Unkostenbeitrag von 80 Euro zu entrichten. Davon werden die Trainer und eventuelle Eintritte bezahlt. Alles bis auf den Ski/Snowboardtag inklusive. Wer nur an einzelnen Outdoortagen teilnehmen will, kann die Eintritte usw. auch vor Ort bezahlen.

Alle die Lust und Laune haben mitzumachen, bitte beim Helmuth Senn anmelden.

Liebe Grüße

Claudia

Anmeldeliste:

Nr.	Name	Betrag erhalten
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		

Terminkalender:

Termin	Outdooraktivität	Kosten	Wo	Extra
Sa. 6.10.2012	Maroni und Sturm	Fahrtkosten	samitz	Dem Wetter entsprechend angepasst
Mi 17.10.2012 Um 19:00.20:30	Bauchkiller und Fitnessstraining	Noch offen	Fitnessstudio in Raaba	Trainingsgewand, inkl. Turnschuhe und Duschzeug
Sa 20.10.2012	Laufen	-	Hilmteich	Laufgewand
31.10-4.11.2012	Segeltraining	Noch offen	In Kooper (Laser)/Gardasee (Optis)	
Sa10.11.2012 Vormittag	Klettern	Trainergehalt + Eintritt CAC	CAC Idlhofgasse	Kleidung zum Klettern, wer Kletterschuhe und Gurt hat mitnehmen
Sa 17.11.2012 15:30-16:30	Schwimmen	30 Euro für Stefan plus Eintritt...	Unionbad	Schwimmhaube, Schwimmkleidung, Schwimmbrille
So.25.11.2012	Laufen	-	Murradweg	Dem Wetter angepasst
Je nach Schnee	Rodln			
Je nach Eis	Eislaufen			
Kurzfristig	Eissegeln			
Do.3.1.2013	Skitag			

Allgemeines Training

Datum:		
5.12.2012		
12.12.2012		
19.12.2012		
9.1.2013		
16.1.2013		
23.1.2013		
30.1.2013		