

Montag	16.08.2010	23.08.2010	30.08.2010	06.09.2010	13.09.2010	20.09.2010			
	Rollski	Rollski	Fuss	Rollski	Fuss	Freegame Spiez			
18:30-18:45	Einlaufen spielerisch	Einlaufen spielerisch	Einlaufen gemütliches Aufwärmen	Einlaufen spielerisch	Einlaufen gemütliches Aufwärmen	Einlaufen Lauftraining			
18:45-19:45	in Gruppen Technik	in Gruppen Ausdauertraining	in Gruppen Laufschule / Langzeit- Intervall	in Gruppen Kraftausdauertraining	in Gruppen TESTLAUF	in Gruppen Spiele			
19:45-20:00	Auslaufen Dehnen	Auslaufen Dehnen	Auslaufen Dehnen	Auslaufen Dehnen	Auslaufen Dehnen	Auslaufen Dehnen			

Zuständigkeiten:

Verantwortlicher Felix Felix Felix Felix Felix Felix
Abmeldungen 079/241 97 43 079/241 97 43 079/241 97 43 079/241 97 43 079/241 97 43 079/241 97 43