

TVM – Leichtathletik, Erwachsenengruppe

Training mit Judith am kommenden Montag

Es ist wieder höchste Zeit etwas für seinen Körper zu tun. Der Winterspeck muss weg!
Also runter vom Sofa. Kommen Sie zu unseren regelmäßigen Trainingsabenden, jeweils am Montag um 20.00 Uhr in der neuen Sporthalle des Bildungszentrums.

Wir sind eine lustige, gemischte Truppe von Frauen und Männern, der Spaß kommt während und nach einem schweißtreibenden Cirkel-, Gymnastik-, bzw. Krafttraining (Kraftraum) nicht zu kurz.

Ein abschließendes Ballspiel gehört zum festen Trainingsprogramm. Unser Altersdurchschnitt liegt bei 46 Jahren, deshalb benötigen wir auch dringend Nachwuchs.

Kommen Sie einfach vorbei und machen Sie mit. Wir freuen uns über jedes neue Gesicht.

Info unter: www.tv-markdorf.de E-Mail: bauermichael1@aol.com oder hugo-brecht@online.de

Trainingsplan:

| | |
|------------|---------|
| 12.01.2009 | Moni |
| 19.01.2009 | Michael |
| 26.01.2009 | Judith |
| 02.02.2009 | Michael |
| 09.02.2009 | Moni |
| 16.02.2009 | Judith |
| 02.03.2009 | Michael |
| 09.03.2009 | Judith |
| 16.03.2009 | Michael |
| 23.03.2009 | Moni |
| 30.03.2009 | Michael |
| 06.04.2009 | Moni |
| 20.04.2009 | Michael |
| 27.04.2009 | Judith |