

## Trainingszeiten Winter 2011/12 WSC Heidelberg

Montag	Jugend/Junioren/LK		18.00 Uhr	Zirkeltraining Bootshaus	Ole
Dienstag	Schüler B/A		18.30 Uhr	Laufen Treffpunkt Bootshaus	Sabrina/Stefan
	Jugend/Junioren/LK		18.30 Uhr	Laufen Treffpunkt Bootshaus	Johannes/Volker
Mittwoch	Jugend/Junioren/LK		18.00 Uhr	Zirkeltraining Bootshaus	Ole
Donnerstag	Schüler B/A		18.30 Uhr	Zirkeltraining Bootshaus	Sabrina/Stefan
	Jugend/Junioren/LK		17:30 Uhr	Laufen + Kraft	Michael
Freitag	Schüler B/A		17.00 Uhr	Laufen + Kraft	Sebastian
Samstag	alle	ab 12.11.2011	11.00 Uhr	Kenterrollentraining im Hallenbad Dossenheim	Abwechselnde Trainer
	Jugend/Junioren/LK		11.00 Uhr	Paddeltraining	Sebastian
Sonntag	alle		11.00 Uhr	Drachenboottraining	Eric/Johannes
	Jugend/Junioren/LK		15.00 Uhr	Freies Paddeltraining	Alle

Zu jedem Training ist eine vollständige Wechselkleidung und Laufschuhe mitzubringen! Jeder Trainingsbegeisterte und die Trainer müssen pünktlich erscheinen!  
Bitte immer dem verantwortlichen Trainer absagen, falls ihr nicht kommen könnt.

**Denkt immer dran: Schwitzen ist, wenn Muskeln weinen :-)**

**Ich wünsche euch allen viel Spaß beim Training und ich hoffe euer Fleiß trägt nächstes Jahr Früchte.**

### Telefonnummern:

Sabrina 0151/10413611

Volker 0162/3347855

Ole 0175/7898748

Eric 0176/23707766

Sebastian 0176/80034836

Johannes 0157/82610128

Michael 0176/63735084

Schüler B/A

Jugend/Junioren/LK

bis 14 Jahre

ab 15 Jahre

Gültig ab 17.10.2011