

# Wintersaison 2010 \ 2011

**Ab 15.10.2010 beginnt das Wintertraining**

**Mittwoch:**      ab 17:00 Uhr Krafttraining  
                     ab 18:30 Uhr Yoga ca.90 min. (Kosten zwischen 2.00€ -2.50€ )  
                     ab 17:00 - 21.00 Uhr Sauna    (Kosten 2.50€ )

**Freitag:**        ab 17:00Uhr Kraftkreis - 4 Runden  
                     ab 19:00Uhr Basketball o.Fußball  
                     ab 17:00 - 21.00 Uhr Sauna    ( Kosten 2.50€ )

**Sonntag:**      ab 10:00 Uhr Kraftkreis - 4 Runden

Wenn das Wetter es zulässt paddeln wir ( kraftbetont +Technik )  
**Paddelsachen nicht vergessen !**