

# Kraft-Ausdauer- Training

alpenverein   
tulln

- Zeit:** jeden **Donnerstag** von **18.40** bis **20.30 Uhr**,  
von **12.10.2017** bis **05.04.2018**  
Einstieg jederzeit möglich!
- Ort:** Turnsaal der Volksschule II, Frauentorgasse,  
Eingang rückwärts vom Hollerweg!
- Programm:**
- allgemeines Aufwärmen (Basketball)
  - spezifische Aufwärmübungen
  - dynamische u. statische Dehnungs- und Kräftigungsübungen
  - Ausdauerzirkel
  - Nachdehnen / Abwärmen
- Kosten:** für Mitglieder des „OeAV Tulln“ ist das Training gratis,  
für Nichtmitglieder € 50,-- pro Saison
- Information:** Andi Müllner jeden Donnerstag im Turnsaal  
oder Tel. 0676 / 43 82 672



Besuche auch unsere Homepage [www.alpenverein.at/tulln](http://www.alpenverein.at/tulln)