

Einladung zum Stützpunkttraining am 16.03.2024 für Oberbayern

Wirffelstr.25 85055 Ingolstadt TSV Ingolstadt-Nord

Ankunft bitte bis 10.00 Uhr wenn möglich.

Umkleiden Jungen Umkleide Oben Nr.10

Umkleiden Mädchen Umkleide Oben Nr. 9

Beginn 10.15 Uhr Oben und Treffpunkt

geplanter Ablauf:

10.15 - 10.30 Uhr Erwärmung allgemein.

10.30 - 11.15 Uhr Reißen

11.30 – 12.00 Uhr Dreierhopp,Kugelschock(kein Sternlauf)

Turnhalle steht wegen Fußball nicht zur Verfügung

12.00 - 14.00 Uhr Mittagspause

14.00 - 14.15 Uhr Erwärmung alle allgemein

14.15 - 16.00 Uhr Stoßen, Kniebeugen, Sonstiges

16.00 - ? Kaffee und Kuchen

Bitte um Rückmeldung bis 08.03.2024 wie viele Athleten und Betreuer, Väter, Mütter usw. mitkommen auch wegen der Hantelstangen und Reservierung in der Gaststätte. E-Mail seitz.klaus@arcor.de

Mit freundlichen Grüßen

Klaus Seitz