

Hallentraining BMX-Club Goldach



Leiter : (Michi, Serge und Dani)

Anzahl Gruppen: 2

Beginn: 7. November 2011

Trainingstag: Montag

Trainingsort: Burghaldenturnhalle Rorschach

Startzeit: 18.30 Uhr

Ende: 19.30 Uhr

Trainingsart:

- Rumpfstabilität
- Stehvermögen (Durchhaltewille)
- Knochen stärken
- Teamfähigkeit
- Fun

Voraussetzungen:

- Motivation
- Trainer bestimmen Training (Vorschläge nicht während dem Training, sondern danach oder an den folgenden Tagen)
- Regelmässiges Erscheinen
- Mitmachen und nicht das Training stören (falls jemand von den Trainern als störend empfunden wird, kann er vom Training ausgeschlossen werden.)

Wir hoffen auf ein friedliches und trotzdem intensives Training, dazu sind Regeln nötig, die auch eingehalten werden müssen!

Liebe Grüsse and keep riding

Dani