

Hallo Kursteilnehmer!

Wie bereits besprochen habe ich hier die Kurstermine zusammengestellt.

Es wären im Moment acht regelmäßige Termine, da ich leider am 8.11.13 nur bis ca. 18.30 könnte und somit es nur eine Stunde wäre.

Mein Vorschlag ich trainiere euch die übrigen Tage immer 10 min länger so kommt bekommt ihr insgesamt ein bisschen mehr und wir kommen auf neun Termine. Wenn wir einen weiteren finden, wäre sogar eine Bescheinigung über 10 Trainingseinheiten für die Krankenkasse möglich

Ich würde vorschlagen wir machen diesen Termin am 14.12.13 als Vorbereitung auf den Winterlauf.

Bitte sagt nächsten Freitag Bescheid.

Der neue Termin ist Freitag um 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr

Termine sind:

1. 18. Okt
2. 25. Okt
3. 15. Nov
4. 22. Nov
5. 29. Nov
6. 06. Dez
7. 13. Dez
8. 08. Nov ?

Der Ismaninger Winterlauf ist am 15.12.2013. Wenn die 13km zu lang sind hat beim Silvesterlauf in München die Chance auf 5km!

Schönen Abend noch bis Freitag

Tristan