

## RSLC Holzkirchen Trainingsplan Winter 2009 - 2010

	10:00 - ca. 12:00	15:00 - 16:30	18:00-19:00	19:00 - 20:00	20:00 - 21:00	21:00 - 21:30
<b>Montag</b>					<b>Stretching, Koordination, Kondition</b> Turnhalle Realschule ab 09.11.09 (Stephan Kraus)	
<b>Dienstag</b>				<b>Spinning</b> RSLC Geschäftsstelle Tölzerstr. 28 (Thomas Meck)		
<b>Mittwoch</b>			<b>Krafttraining</b> Turnhalle BATUSA ab 11.11.09 (Anton Martin)	<b>Lauf- Krafttraining</b> Turnhalle BATUSA ab 14.10.09 (Wilfried Hackenbroich)		
<b>Donnerstag</b>			<b>Spinning</b> RSLC Geschäftsstelle Tölzerstr. 28 (Christian Weis)			
				<b>Skating</b> Hartpenning Bei ausreichender Schneelage (Thomas Meck)		
<b>Freitag</b>			<b>Lauftreff</b> bis 16.10.09 18:00 ab 12.03.10 18:30 Start: BATUSA (Wilfried Hackenbroich)			
<b>Samstag</b>		<b>Lauftreff</b> 31.10.09 bis 06.03.10 Start: BATUSA Bei ausreichender Schneelage Skilanglauf (Wilfried Hackenbroich)				
<b>Sonntag</b>	<b>Rennrad</b> ab 04.10.09 nach Wetterlage <b>Schutzblechpflicht!</b> (Jörg Rockstroh)					