

From: alex_neubecker
Sent: 2005 10:09 PM
To: touren@skiclub-aising-pang.de; laufgruppe@skiclub-aising-pang.de
Subject: Geänderte Trainingszeiten, neues Programm

Liebe Tourenggruppe, Liebe Laufgruppe,
Lieber Udo, Lieber Michi

Der Hallenstundenplan hat sich geändert. Da die neue Skiclubzeitung wohl erst Anfang November erscheint wäre es sehr nett, wenn Ihr folgende Hallenänderungen per Newsletter mit verteilen könntet:

Am Donnerstag findet neu statt:

19.15 -20.15 Uhr Pilates mit Alex

(ein hervorragendes Stabilisationstraining für die Wirbelsäule und die Bauchmuskulatur; Krafttraining für die stabilisierende Tiefenmuskulatur unseres Körpers, ein "Muss" bei Rückenproblemen)

20.15-21.15 Uhr Ski und Konditionstraining mit Alex

(Konditionstraining und Kräftigungstraining zur Vorbereitung auf die Wintersaison)

Die Stunden wurden als Entgegenkommen für die ehemaligen Damengymnastik-Damen getauscht, so dass die Damen die "ruhigere" Stunde zur gleichen Zeit besuchen können, wie letztes Jahr.

Ich würde mich sehr freuen, wenn auch Männer in Pilates kämen, denn mit diesem Training kann man muskuläre Schwachstellen wunderbar beheben.

Dieses Training wird auch von Krankenkassen gefördert !

**Für das Konditionstraining wünsche ich mir Männer wie Frauen, ab 20 Teilnehmer aufwärts !
Es wäre schade, wenn wir eine fast leere Halle am Donnerstag nicht nutzen würden !**

Am Freitag findet neu statt:

19.15-20.15 Bodyart mit Sonja

(Ein körperformendes Gesamttraining, Infos am besten bei Sonja selber in der Stunde)

Liebe Grüße
Alex