



2. Woche Herbstferien MI – FR 11. – 13.10.2023

Als Vorbereitung für die Hallensaison bieten wir zusätzlich zu unseren Trainingsangeboten in der 2. Herbstferienwoche eine spezielle Konditionswoche an.

Gruppen-Konditrainings:

Mittwoch	11.10.23
Donnerstag	12.10.23
Freitag	13.10.23

Trainingszeiten	u10/u12	09.30-11.00 Uhr
	u14/u16/u18	11.00-12.30 Uhr

Kosten: 45.- / 90 Minuten

Kondi-Privatlektionen: Traininginhalt wird individuell angepasst

Kosten: 90.- / 60 Minuten
zusätzlich Raum, Geräte und Material 15.-

Trainingsort: Sportcenter Paradies (Allschwil)

Kondi-Coach: Markus Kropacek

Anmeldetalon: special – week / physic - week 2023 **Anmeldeschluss: 16.9.2023**

Hiermit melde ich mich **verbindlich** an:

Gruppen-Konditionstraining:

u10/u12 09.30-11.00 Uhr Mittwoch 11.10.23 Donnerstag 12.10.23 Freitag 13.10.23

u14/u16/u18 11.00-12.30 Uhr Mittwoch 11.10.23 Donnerstag 12.10.23 Freitag 13.10.23

Kondi-Privatlektion:

Kondi-Privatlektion: Tage: _____ mögliche Zeiten: _____ Anzahl Stunden: _____

Name: _____ Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

E-Mail für Rechnungsstellung: _____ Handy: _____

Datum _____ Unterschrift _____

Anmeldung an: nicole@tif.ch

Bei Fragen: Nicole Züger 079 333 74 69