

gemeinsames Training

Donnerstag: 14.07.2016
Zeit Training: 18:00 – 19.30 Uhr

Treffpunkt vor der Leichtathletikhalle

ab 18.00 Uhr Begrüßung und Gruppenfoto (bitte in PLC Shirts)
Einlaufen
Erwärmung mit Musik mit Jutta
Gymnastik mit Nancy
gemeinsames Training - mit Detlef & Co

ab 19:45 Uhr Grill und Getränke am Haus der Vereine (Rückseite)
Jeder kann zum Büfett beitragen!
Tombola

Verkauf Vereinskleidung
zum Sonderpreis

bis ca . 21:30 Uhr.

LAUFEN AUS FREUDE

