

Atemschutz Ausdauertraining 2010

Kraftraum Schulhaus Ludretikon oder im Freien

Reservierte Daten für das Ausdauertraining

Nr.	Datum	Wochentag	Ort	Postenchef
1	02. März	Dienstag	Im Freien	M. Gerber
2	22. März	Montag	Im Kraftraum	M. Zuljevic
3	13. April	Dienstag	Im Freien	M. Gerber
4	11. Mai	Dienstag	Im Freien	R. Hafner
5	08. Juni	Dienstag	Im Freien	T. Kuster
6	05. Juli	Montag	Im Kraftraum	M. Zuljevic
7	06. September	Montag	Im Kraftraum	M. Zuljevic
8	28. September	Dienstag	Im Freien	C. Hostettler
9	25. Oktober	Montag	Im Kraftraum	M. Zuljevic
10	09. November	Dienstag	Im Freien	R. Welti/J. Suter

Tenue: Blau mit Turnschuhen

Abfahrt ab Depot: 19.00 Uhr

Der Kraftraum steht an den übrigen Montagen ab 19.00 Uhr für ein individuelles Training zur Verfügung. (Ausser Ferienzeiten) Bitte verlassen Sie den Kraftraum so, wie Sie ihn vorgefunden haben.

Achtung: Schlüssel hängt in der Zentrale: Bitte nach dem Training sofort retour ! Danke.

Bitte beachten: Das Ausdauertraining wird nicht besoldet.

Atemschutzverantwortlicher
Lt. Marinko Zuljevic