



# 06.03.2015 VERANSTALTUNGSTIPP

**WAS** ALTSENIOREN-FREILUFTTRAINING

**WANN** Freitag, 06.03.2015  
Beginn: 19:00 Uhr  
Ende: 20:00 Uhr

**WO** Sportplatz Bettmar

**WAS NOCH** ▶ Freunde der Vorbereitung,

wir wollen uns heute um 19:00 Uhr zum leichten Training am Sportplatz Bettmar treffen. Warmlaufen, dehnen, Gammeleck, Spielchen. Ende 20:00 Uhr.

▶ Anschließend warmduschen und ab 20:30 Uhr Sky Buli. Eventuell bekommen wir noch ne Heißwurst mit Senf/Ketschup plus Toast hin. Optional: Döner per Telefon.

