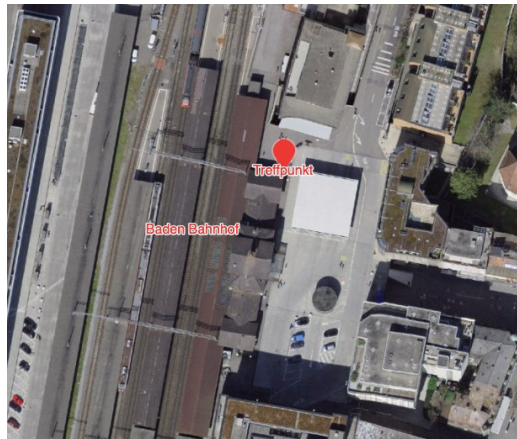


## Allgemeine Informationen zum Mittwochstraining

In der Region Baden eröffnen sich neue Möglichkeiten für den Einstieg in den OL-Sport. Jeden Mittwoch bietet sich die Möglichkeit, mit Cordoba OLC an Trainings-OL oder am Hallentraining teilzunehmen.

### Trainings-OL

<b>Zeitraum</b>	März bis September
<b>Trainingszeiten</b>	Winterzeit 16:00 h - ca. 18:00 h Sommerzeit 17:00 h - ca. 19:00 h
<b>Treffpunkt</b>	16:00 h (Winterzeit) / 17:00 h (Sommerzeit) Bahnhof Baden Ost (Gleis 1) vor Starbucks oder direkt beim Trainingsort, Parkplätze sind vorhanden.



<b>Ablauf</b>	16:00 h / 17:00 h Fahrt zum Trainingsort Anschl. Aufwärmspiel, Einführung ins Training Anschl. kurze Analyse des Trainings Anschl. Rückfahrt nach Baden 19:00 h Trainingsende am Bahnhof Baden
<b>An- / Rückreise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bus oder Zug</li> <li>▪ Mit Begleitperson</li> <li>▪ <b>Ticket selbst lösen</b></li> </ul>
<b>Kosten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die ersten drei Trainings sind kostenlos (Probetrainings) Danach 5.-/Training</li> <li>▪ Mitglieder eines Aargauer-OL-Vereins starten bei jedem Training gratis</li> </ul>
<b>Anmeldung</b>	Für Begleitung jeweils bis Dienstagabend 18Uhr an Jari Suter ( <a href="mailto:jari.suter@gmx.ch">jari.suter@gmx.ch</a> , 076 588 11 23 WhatsApp od. SMS)
<b>Ausrüstung</b>	Anfangs braucht es keine spezifische Ausrüstung. Sportschuhe mit gutem Profil, Sportkleider und wetterangepasste Kleider für danach, Verpflegung.
<b>Versicherung</b>	Versicherung ist Sache der Teilnehmer/innen. Cordoba OLC lehnt jede Haftung ab.

## Hallentraining

**Zeitraum**

Oktober (nach den Herbstferien) bis Ende Februar

**Trainingszeiten**

19:20 h - 20:40 h

**Treffpunkt**

Turnhalle Schulhaus Höchi, Baden Dättwil.



---