

Mittwochstraining

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

Trainings-OL: März bis September

Hallentraining in Dättwil: Oktober bis Februar

Trainingszeiten

Trainings-OL: 17:00 Uhr bis ca. 19:00 Uhr

Hallentraining: 19:20 Uhr bis 20:40 Uhr



Gemeinsamer Treffpunkt: 17:00 Uhr
Bahnhof Baden Ost beim (Gleis 1) Starbucks oder direkt beim Trainingsort, Parkplätze sind vorhanden.

■ Anmeldung für Begleitsdienst jeweils bis am Di-Abend 20 Uhr an Jari Suter

Kontaktdaten:

Jari Suter, 076 588 11 23

jari.suter@gmx.ch

Informationen:

Per Mail, auf der Homepage (<https://www.olgcordoba.ch/>) oder im Cordoba OLC Whatsapp-Chat

Trainingsaufbau:

17:00 /Treffpunkt Baden BHF OST

17:30 /Aufwärmspiel und Erklärung des Trainings

17:45/OL-spezifisches Training

18:30/Rückfahrt

19:00 Trainingsende in Baden BHF OST

An-/Rückreise:

- Gemeinsame An-/Rückreise mit Begleitperson mit dem Bus. Das Ticket zahlt jede Person selbst

Kosten

- Die ersten drei Trainings sind kostenlos (Probetrainings) Danach 5.-/Training → **Mitglied werden**
- Mitglieder eines Aargauer-OL-Vereins starten gratis bei jedem Training.

Ausrüstung:

Anfangs braucht es keine spezifische Ausrüstung. Sportschuhe mit gutem Profil, Sportkleider und wetterangepasste Kleider für danach, Verpflegung.

Versicherung:

Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Cordoba OLC lehnt jede Haftung ab.