

Sportangebote FC Thuisbrunn Winterpause 2012/13



*Dieses Angebot richtet sich an alle Spieler der Junioren A und B, der Ersten und Zweiten Mannschaft sowie der Alten Herren.
Teilweise können zu den Modultrainingseinheiten auch weitere Interessierte hinzustoßen.*

Zeit	Ort	Vorhaben
jeden Donnerstag außerhalb der Schulferien 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr	Dreifachturnhalle Gräfenberg	freies Trainingspiel ohne spezielle Trainingseinheiten
Freitag, 28.12.12 18.30 Uhr	Hotel Schloßberg Haidhof	Jahresabschlußjogginglauf rund um Haidhof, anschließend Sauna im Hotel Schloßberg evtl. gemischt / mit getrennten Saunagängen ☺
Donnerstag, 11.1.13 19.00 Uhr	Sportpark Pechtold Forchheim	Socca Five Abfahrt: 18:15 Uhr am neuen Sportheim
Mittwoch, 16.1.13 20.00 Uhr	Hallenbad Gräfenberg	Aquafitness, Wassergymnastik als Reha, Einführung Schwimmen als Ausdauersport
Donnerstag, 17.1. bis Sonntag 20.1.13	Österreich	Skiausflug des FC Thuisbrunn mit Krafttraining auf der Piste (Skipiste -☺)
Mittwoch, 23.1.13 19.00 Uhr	neues Sportheim	Ausdauerlauf in Umgebung je nach Wetterlage im Schnee oder auf Waldwegen
Freitag, 25.1.13 18.30 Uhr	Fitneßstudio Hauser Neunkirchen	Ausdauer- und Kräfteinheiten von Diplomsportlehrer M. Kranvogel
variabler Termin Samstag/Sonntag	Gaststätte Hofmann Hohenschwärz	gemeinsames Langlaufen auf gespurten Loipen je nach Schneelage (wird kurzfristig per Mundpropaganda und auf Homepage bekannt gegeben)

**TRAININGSAUFTAKT RÜCKRUNDE AM DONNERSTAG
31. Januar 2013**