

# Hinweise zum Konditionstraining

### Leiterteam

Das Training wird durch Werner Hunziker, René Ruffiner, Tony Horat und Josef Grüter geleitet.

### Begrüssung in der Turnhalle

Es wird erwartet, dass man nach dem Betreten der Turnhalle alle Anwesenden begrüsst.

### Getränke

Gemäss Weisung der Schule Steinhausen ist es nicht erlaubt, Getränke in die Turnhalle mitzunehmen. Sollte jemand aus gesundheitlichen Gründen darauf angewiesen sein, muss die Getränkeflasche vor der Turnhallentüre deponiert werden.

Bei den meisten Sportarten genügt es allerdings als Hobbyathlet, erst nach dem Training den Durst zu löschen. Dabei darf man auf das eigene Empfinden vertrauen.

### Diskussionen während dem Training und Pünktlichkeit

Nach Möglichkeit sollten Diskussionen (pers. Gespräche) während dem Training unterlassen werden. Es stört in der Regel die anderen Teilnehmer.

Das Leiterteam wünscht, dass sich alle Teilnehmer bis um **18.25 Uhr** in der Halle einfinden, damit mit dem Training pünktlich begonnen werden kann.

### Trainingseinsatz

Die verschiedenen Übungen können nach persönlichem Befinden absolviert werden, je nach Leistungsstand. Bei Beschwerden jeglicher Art wendet euch doch bitte an das Leiterteam.

### Geräte wegräumen

Das Leiterteam ist besorgt, dass bis zum Beginn des Trainings alle Geräte aufgestellt sind. Gleichzeitig erwarten wir, dass nach Schluss des Trainings alle Teilnehmer beim Wegräumen behilflich sind.

### Entschuldigungen bei Abwesenheiten

Um die Lektionen bestens vorbereiten zu können sind wir auf eure Entschuldigungen bei Abwesenheit **dringend** angewiesen **bis spätestens 12.00 Uhr am Trainingstag. Per Telefon, SMS oder WhatsApp an:**

Werner Hunziker, Hammerstrasse 7, 6312 Steinhausen  
Tel. 041 741 18 27 / 079 685 82 44 / [werni.hunziker@bluewin.ch](mailto:werni.hunziker@bluewin.ch)

So nun wünschen wir euch viele intensive und schöne Trainingsstunden.

### Das Leiterteam

24.09.18