



Træning sommeren 2010

Start onsdag den 7. april som første dag ude på stadion.

Mini 6 – 8 år:

mandag fra kl. 17:00 til 18:00

Spørgsmål rettes til trænerne eller til koordinator Jørgen Matz på mobil: 30 83 25 21 eller e-mail: jmat@mettebundsgaard.dk,

Ingen træning i skolesommerferien.

Boblere fra 9 – 13 år:

mandag og onsdag fra kl. 17:45 til 19:30

Spørgsmål rettes til trænerne eller til koordinator Ann Ipsen på tlf. 40 87 17 80 eller e-mail: r-a.ipsen@mail.dk

Træningen i sommerferien gælder kun boblere, mandag og onsdag eller efter aftale med træneren.

Ungdom fra 14 år og senior:

mandag, onsdag og torsdag fra 17:30 til 20:00

Dette gælder samtlige målgrupper, springere, sprintere, kastere og mellem/lang løbere.

Spørgsmål rettes til trænerne eller til koordinator Ulrich Engmark på tlf. 51 27 11 26 eller e-mail:

uengmark@gmail.com

Træningen i sommerferien gælder kun ungdom og senior, mandag og onsdag eller efter aftale med træneren.

Motions gruppen:

mandag og torsdag fra kl. 17:45 til 18:45

Spørgsmål rettes til trænerne eller til koordinator Pia Jonassen på tlf. 51 89 91 81 eller e-mail:

piajonassen@gmail.com

eller Iver Laursen på tlf. 44 92 13 12 eller på e-mail: km.laursen@get2net.dk

Træningen i sommerferien kun efter aftale med trænerne.

Veterangruppen:

mandag og onsdag fra 17:30 til 19:30.

Spørgsmål rettes til trænerne eller til koordinator Connie Holm på tlf. 26 39 00 60 eller e-mail: connie.holm@ab-bolignet.dk

Træning foregår altid fra klubhuset, Marbækvej 10, 2750 Ballerup.

Træningen udendørs slutter i uge 42 (efterårsferien) og herefter vil der være træning i forskellige haller, nærmere herom senere.