



Weihnachts-



Bankdrücken

am 18.12.2010

im
Jugendclub



“  **FF LINE** ”

Kirchsteigfeld

Maimi-v.-Mirbach-Str. 11/13

Ablauf

ab 15.00 Uhr Erwärmung möglich

15.30 Uhr Wiegen, Einschreiben

16.00 Uhr Wettkampfbeginn

ca. 18.00 Uhr Siegerehrung mit Kaffee/ Tee und Gebäck

Wertungsklassen

1. Wertungsklasse 92 und jünger (bis 18 Jahre)
2. Wertungsklasse 91 bis 89 (19 bis 21 Jahre)
3. Wertungsklasse 88 älter (ab 22 Jahre)
4. Gästeklasse



Auswertung

Indextabelle - Bankdruckleistung/ Körpergewicht

Fitnesspreise warten auf Euch !!



Mitmachen sollte jeder,
und wenn es nur um eine persönliche
Bestleistung geht



Infotelefon: SC Potsdam/ Jugendclub “OFF LINE” 0331/ 8874095

Internet: www.sc-potsdam.de (Jugendclub)

