



Weihnachts-



Bankdrücken

am 19.12.2009

im
Jugendclub



“ **FF LINE** ”

Kirchsteigfeld

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

Ablauf

ab 14.30 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 91 und jünger (bis 18 Jahre)
2. Wertungsklasse 90 bis 88 (19 bis 21 Jahre)
3. Wertungsklasse 87 älter (ab 22 Jahre)
4. Gästeklasse



Auswertung

Indextabelle - Bankdruckleistung/ Körpergewicht

Mega Fitnesspreise warten auf Euch !!



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



Infotelefon: SC Potsdam/ Jugendclub “OFF LINE” 0331/ 622900

