

## Trainerlehrgang in Langenfeld am 18.09.2010

Geschrieben von: Raimund Z.

Sonntag, den 03. Oktober 2010 um 21:30 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 05. Oktober 2010 um 21:41 Uhr

---

Trainerlehrgang in Langenfeld am 18.09.10 mit Paul Weiler 8.Dan

Thema: Sportverletzungen

Aufwärmen

Muskeltraining

Ernährung



[&gt;&gt; zu den Bildern](#)