



# 365er Club



Als kleiner Ansporn möchte das Optimum-Gym Team alle Mitglieder, die bis Ende Februar 2013 durch eine starke Leistung glänzen, zu einem Abend mit Nachtessen einladen.

**Ziel:**

**1 Korrekte und saubere Wiederholung/Ausführung**



**Körpergewicht mal 1.5  
Bankdrücken**



Das Gemeinsame Nachtessen wird dann ca. im Mai 2013 stattfinden.

Wir möchten allen New-Comern empfehlen sich die nötige Basis anzueignen, bevor ihr die Grenze von 100Kg durchbrechen wollt.

Viel Spass

Michael Kälin



*D'Elite trainiert im Optimum-GYM*

