

Trainingsbetrieb – Breitensport und Fitnessrudern ab 28. Oktober 2018 bis 30. März 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		Ohne Betreuung 08.30 Uhr	Ohne Betreuung 08.30 Uhr		Ohne Betreuung 09.15 Uhr	Ohne Betreuung 09.15 Uhr
<p>Unter Anleitung von Rudertrainer</p> <p>18.30 Uhr</p> <p>Ergometer und Krafttraining</p> <p>Bis auf weiteres je nach Anzahl Teilnehmer</p>				<p>Hallentraining</p> <p>19.30 Uhr*</p> <p>Für alle Clubmitglieder</p> <p>Turnhalle Eichmatt I</p> <p>*Kein Training während der Schulferien!</p>		

Bitte beachtet die Sicherheitsregeln für das Rudern im Winter. Die eigene Sicherheit und Gesundheit geht vor.