

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 |
| Unter Anleitung von Rudertrainer 18.30 Uhr Ergometer und Krafttraining Bis auf weiteres je nach Anzahl Teilnehmer | | | | Hallentraining 19.30 Uhr* Für alle Clubmitglieder Turnhalle Eichmatt I *Kein Training während der Schulferien! | | |

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