

## Trainingsbetrieb – Breitensport und Fitnessrudern ab 30. Oktober 2022 bis 25. März 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		Ohne Betreuung 08.30 Uhr	Ohne Betreuung 08.30 Uhr		Ohne Betreuung 09.00 Uhr	Ohne Betreuung 09.00 Uhr
Unter Anleitung von Rudertrainer  18.30 Uhr Ergometer und Krafttraining				Hallen- Training (für Alle !)  19:00 - 20:30  Turnhalle Eichmatt		

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

**Trainingszeiten können ändern, bitte beachtet auch die Zeiten auf der Homepage!**