

# Trainingsbetrieb – Breitensport und Fitnessrudern ab 27. Oktober 2024 bis 29. März 2025

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						

**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!**