



## Offenes Wintertraining - Angebot 2017

### Dienstags

	<b>Ruderbecken</b>	<b>Ergometer</b>	<b>Kraftraum</b>
18.00	Technik- u. Kondition Melanie Thiele	Frei für individuelles Training	Frei für individuelles Training
18.45	Frei für individuelles Training	Team-Rowing Ergo mit Musik Markus Götz	Krafttraining, Einführung und Zirkeltraining Melanie Thiele
19.30	Frei für individuelles Training	Frei für individuelles Training	Rückengymnastik, Dehnen, Lockern Melanie Thiele

### Donnerstags

	<b>Ruderbecken</b>	<b>Ergometer</b>	<b>Kraftraum</b>
18.00	Technik- u. Kondition Melanie Thiele	Frei für individuelles Training	Frei für individuelles Training
18.45	Frei für individuelles Training, nach Absprache 2. Gruppe	Frei für individuelles Training	Krafttraining, Langhanteltraining Dmitrij Dolotin
19.30	Frei für individuelles Training	Frei für individuelles Training	Rückengymnastik, Dehnen, Lockern Melanie Thiele

**Immer möglich: Tischtennis und Zeit für einen kleinen Plausch**

