

# Offenes Wintertraining Erwachsene - Angebot 2019/20

## Dienstag

	Ruderbecken	Ergometer	Kraftraum
18.00	Technik- u. Kondition I Melanie Thiele	Frei für individuelles Training	Frei für individuelles Training
18.30	Technik- u. Kondition II Melanie Thiele	Team-Rowing I Ergo mit Musik Markus Götz	Frei für individuelles Training
19.00	Frei für individuelles Training	Team-Rowing II Ergo mit Musik Markus Götz	Frei für individuelles Training
19.30	Frei für individuelles Training	Frei für individuelles Training	Rückengymnastik, Dehnübungen Melanie Thiele

## Donnerstag

	Ruderbecken	Ergometer	Kraftraum
18.00	Technik- u. Kondition Melanie Thiele	Frei für individuelles Training	Frei für individuelles Training
18.30	Frei für individuelles Training	Frei für individuelles Training	Krafttraining und Langhantel- training
19.00	Frei für individuelles Training	Frei für individuelles Training	
19.30	Frei für individuelles Training	Frei für individuelles Training	

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