

Offenes Wintertraining Erwachsene - Angebot 2020/21

Dienstag

	Ruderbecken	Ergometer	Kraftraum
18.00	Pause: Lüften, Reinigen		
18.15	Gruppe I Melanie Thiele	Gruppe I	Gruppe I
19.00	Pause: Lüften, Reinigen		
19.15	Gruppe II	Gruppe II	Gruppe II
20.00	Pause: Lüften, Reinigen		
20.15	Erwachsene individuelles Training	Erwachsene individuelles Training	Erwachsene individuelles Training

Corona-Training: Dienstags 19.00 Uhr mit Melanie Thiele
30 Min Laufen, anschließend Gymnastik auf dem Bootsplatz

Donnerstag

	Ruderbecken	Ergometer	Kraftraum
18.00	Pause: Lüften, Reinigen		
18.15	Gruppe I Melanie Thiele	Gruppe I	Breitensport Gruppe I
19.00	Pause: Lüften, Reinigen		
19.00	Gruppe II	Gruppe II	Masters
20.00	Pause: Lüften, Reinigen		
20.15	Frei für individuelles Training	Frei für individuelles Training	Masters

	Für diese Zeiten wird es Anmeldezeiten geben, wenn wir merken, dass es zu voll wird.
--	--