



Tutzingener Ruderverein 1983 e.V.

# Wintertraining



4. November 2024 bis April 2025

Tag	Uhrzeit	Ort	Training	Trainer
Dienstag	17:40 - 18:45	Ruderverein (ab Halleneröffnung trainieren Jugend und Erwachsene gemeinsam um 19:15 Uhr)	<b>Indoortraining Jugend</b>	Bettina Steinert
Dienstag	19:15 - 20:45	<b>Ruderverein/ Würmseehalle*</b>	<b>Fitness &amp; Ergotraining</b>	Karin Meindl
Mittwoch	18:30 - 19:30	Ruderverein (voraussichtlich ab 4.12.24)	<b>Ergotraining / Bauch- &amp; Rückenstabilisierung</b>	Liane Löser
Donnerstag	19:30 - 20:45	Ruderverein	<b>Yoga - Anmeldung ausschließlich über Mildred Steidle</b>	Mahendra Munisamy
Freitag	10:00 - 12:00	Ruderverein	<b>Betreutes Rudern für alle **</b>	Ina Haass
Samstag	10:00 - 12:00	Ruderverein	<b>Betreutes Rudern für alle **</b>	Karlheinz Neukam
Sonntag	10:30	Ruderverein	<b>Wanderrudern / Rudertreff **</b>	Keine Betreuung!

\*Die Würmseehalle ist lt. Gemeinde Tutzing noch bis einschließlich 1. Dezember 2024 wegen der laufenden Bauarbeiten gesperrt. Trainingsbetrieb ist voraussichtlich ab 2. Dezember 2024 möglich.

\*\* nur bei guter Witterung.

## Bitte beachten!

Anmeldung für das Training derzeit noch via WhatsApp Gruppe wie auch im Sommertraining.

## Ab Frühjahr 2025 stellen wir auf eine neue Kommunikationsplattform um.

Dazu wird es noch Informationen und Benutzeranleitungen separat geben. Nach der Umstellung erfolgt die Anmeldung zu **allen** Trainings via Spond, einer App die speziell für Vereinskommunikation genutzt wird. Die Nutzung der App ist neu für alle, bitte helft euch gegenseitig!

## Trainingsorte:

- Würmseehalle – Bernrieder Str. 1a, 82327 Tutzing, **Halle 1 (bis auf Weiteres wegen Wasserschaden gesperrt)**
- Ruderverein – Seestr. 22, 82327 Tutzing

## Inspiration zum Start des Wintertrainings finden Anfänger & Ergo-Begeisterte unter folgenden YouTube Links...

[The original 20 minute indoor rowing workout](#)

[#1 the interval workout](#)

[#2 the low impact workout](#)

[#3 the 30 minute workout](#)

[#4 the pyramid workout](#)

[#6 the tabata workout](#)

Tutzingener Ruderverein 1983 e.V.  
Seestraße 22  
82327 Tutzing  
[www.tutzingener-ruderverein.de](http://www.tutzingener-ruderverein.de)

Kontakt  
Eva Gupta  
Ressortleiterin Rudern & Sport  
M: 0176-32885994  
E: [rudern@tutzingener-ruderverein.de](mailto:rudern@tutzingener-ruderverein.de)

Version 1, 25.10.2024