



Tutzingener Ruderverein 1983 e.V.

Wintertraining

4. November 2024 bis April 2025



Tag	Uhrzeit	Ort	Training	Trainer
Montag	18:00 - 19:00	Ruderverein	Indoor Cycling	Christian/Bettina Steinert
Dienstag	19:15 - 20:45	Würmseehalle	Fitness & Zirkeltraining	Karin Meindl
Donnerstag	19:30 - 20:45	Ruderverein	Yoga - Anmeldung ausschließlich über Mildred Steidle	Mahendra Munisamy
Freitag	10:00 - 12:00	Ruderverein	Betreutes Rudern für alle **	Ina Haass
Samstag	10:00 - 12:00	Ruderverein	Betreutes Rudern für alle **	Karlheinz Neukam
Sonntag	10:30	Ruderverein	Wanderrudern / Rudertreff **	Keine Betreuung!

** 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 geschaffen ist. Die Nutzung der App ist neu für alle, bitte helft euch gegenseitig!

Trainingsorte:

- Würmseehalle – Bernrieder Str. 1a, 82327 Tutzing, **Halle 1**
- 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](#)