



Tutzingener Ruderverein 1983 e.V.

# Wintertraining

16. Oktober 2023 bis April 2024



Tag	Uhrzeit	Ort	Training	Trainer
Dienstag	18:30 - 19:30	Ruderverein	Jugendtraining	Klara Hoebenreich
Mittwoch	18:30 - 19:30	Ruderverein	Ergotraining / Bauch- & Rückenstabilisierung	Karin Meindl
Donnerstag	18:30 - 19:30	Ruderverein	Allgemeines Fitness- & Krafttraining	Simon Rabas
Samstag	10:00 - 12:00	Ruderverein	Offenes Training auf dem See bei passender Witterung	Karlheinz Neukam

## Bitte beachten!

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

## 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](#)