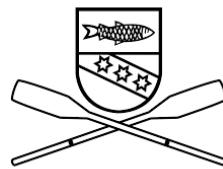




Wintertraining Übersicht



November 2025 bis einschließlich März 2026

Tag	Uhrzeit	Ort	Training	Trainer
Montag	18:00-19:00	Ruderverein	Indoor Cycling	Christian/Bettina Steinert
Dienstag	19:00-20:30	Würmseehalle	Fitness & Zirkeltraining (EW und Jugend gemeinsam)	Karin Meindl/Bettina Steinert
Donnerstag	Ab 19:00 oder Ab 20:45	Ruderverein oder Einzeltermine in Pöcking	Yoga – Kursblock (nach Absprache und Anmeldung zum jeweiligen Kursblock)	Mahendra Munisamy
Samstag* (ab 17.01.)	11:00-13:00	Ruderverein	Winterrudern für alle	Ina Haass
Sonntag*	11:00-12:00	Ruderverein	Rudertreff	Keine Betreuung!
**⚠️ nur außerhalb der Trainingszeiten auf dem Wasser		Ruderverein	Freies Rudern gemäß „Sicherheitsrichtlinie Winterbetrieb!“	Keine Betreuung

* nur bei optimaler Witterung, siehe Ankündigung in der Spond-App

**⚠️ Bootsnutzung für „Freies Rudern“ nur außerhalb der Trainingszeiten: alle Boote sind für das Training reserviert, wer vor dem Training Boote nutzt, achtet darauf, rechtzeitig zurück zu sein.

Bitte beachten: Die Ankündigung der jeweiligen Trainingstermine, und die Anmeldung zur Teilnahme erfolgt über die Spond App!

Trainingsorte:

- Würmseehalle – Bernrieder Str. 1a, 82327 Tutzing, **Halle 1**
- Ruderverein – Seestr. 22, 82327 Tutzing

Inspiration für das 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](#)

Save the Date:

Samstag, der 14. März, ab 14:00 Uhr: Mitgliederversammlung

Samstag, der 21. März, ab 09:30 Uhr: Anrudern