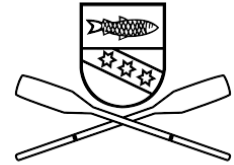




Tutzingener Ruderverein 1983 e.V.

Wintertraining



1. Oktober 2019 bis 15. April 2020

Tag	Uhrzeit	Wo	Welches Training	Trainer
Montag	19:15 - 20:45	Wülmseehalle	Jugendliche: Zirkeltraining und Spiele	Paul Ampenberger Deborah Maier
Dienstag	19:15 - 20:45	Wülmseehalle	Alle Altersklassen: Fitnesstraining	Cassi Welling AndyWelling
Donnerstag	18:00 - 19:30	Ruderverein	Alle Altersklassen: Ergo- und Krafttraining	Paul Ampenberger Simon Rabas
Freitag	08:30 - 10:30	Ruderverein	Damen: Ergotraining / Rudern	Paul Ampenberger
Samstag	*nach Absprache	Ruderverein	Alle Altersklassen: Rudern	*nach Absprache

Bitte beachten!

Anmeldung für das Training bitte bis 16.00 Uhr des jeweiligen Tages via [Doodle](#). Sollten keine oder eine nicht ausreichende Anzahl von Anmeldungen erfolgt sein, muss das Training leider ausfallen.

Trainingsort

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

Samstagsrudern*

Das Samstagsrudern findet nur nach Absprache und bei geeignetem Wetter statt. Bei Interesse bitte über die bekannte WhatsApp-Gruppe (TRV Rudertermine) melden oder direkt bei Cassi Welling unter...

E-Mail: rudern@tutzingener-ruderverein.de

WhatsApp: 0170-7750148

Schnupperrudern & Anfängerkurse

Die nächsten Kurse finden voraussichtlich im Mai 2020 statt. Informationen zum Schnupperrudern auf unserer Webseite unter [Schnupperrudern & Rudern lernen](#) zu finden. Bei Fragen zum Schnupperrudern, die nicht über die Webseite beantwortet werden, bitte direkt an die Leitung Schnupperrudern wenden unter...

E-Mail: schnupperrudern@tutzingener-ruderverein.de

Euer individueller Winter-Fitness-Trainingsplan!

Für jene, die über die Wintersaison regelmäßig dienstags zum Training kommen, bieten wir die Erstellung eines individuellen, detaillierten Trainingsplans an. Bei Interesse bitte bei Cassi Wellings melden unter...

E-Mail: rudern@tutzingener-ruderverein.de

WhatsApp: 0170-7750148

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](#)