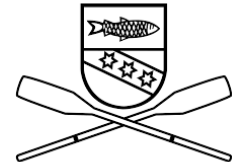




Tutzinger Ruderverein 1983 e.V.

Wintertraining



4. Oktober 2021 bis 16. April 2022

Tag	Uhrzeit	Ort	Training	Trainer
Dienstag	19:15 - 20:45	Würmseehalle, Halle 1	Alle Altersklassen: Zirkel- und Fitnessstraining	Klara Hoebenreich Deborah Maier
Mittwoch	19.15 - 20:15	Ruderverein	Alle Altersklassen: Ergo- und Ausdauertraining (max. 6 Teilnehmer pro Training, Anmeldung via WhatsApp Gruppe)	Klara Hoebenreich Deborah Maier
Donnerstag	19:00 - 20:00	Ruderverein	Alle Altersklassen: Krafttraining (max. 5 Teilnehmer pro Training, Anmeldung via WhatsApp Gruppe)	Simon Rabas
Freitag	8:00 - 10:30	Ruderverein	Damenrudern (nach Wetter & Anmeldung bei Eva Gupta)	je nach Verfügbarkeit
Samstag	10:00 - 12:00	Ruderverein	Alle Altersklassen: Rudern (nach Wetter & Absprache in What'sApp Gruppe)	Simon Rabas Jonas Hoebenreich

Bitte beachten!

Anmeldung für das Training bitte bis **16.00 Uhr** des jeweiligen Tages via WhatsApp Gruppe. Sollten keine oder eine nicht ausreichende Anzahl von Anmeldungen erfolgt sein, muss das Training leider ausfallen.

Trainingsorte

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

Corona-Pandemie: Schutz- und Hygienekonzept der Gemeinde Tutzing

3-G-Regel gilt im Aufenthaltsraum, Fitnessbereich, sowie Toiletten und Umkleiden, jedoch bitte beachten: Die Duschen im Vereinsheim des TRV stehen NICHT zur Verfügung.

Samstagsrudern

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

Schnupperrudern & Anfängerkurse

Die nächsten Kurse finden voraussichtlich im Mai 2022 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@tutzinger-ruderverein.de

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](#)