

## FRV 1865: Winterprogramm (ab 31. Oktober 2022)

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	Dienstags- gruppe Rudern  10:00			Earlybird Yoga (online via Zoom) mit Stephanie <b><u>1. Freitag im Monat</u></b>  07:00 - 08:00	Allgemeines Rudern  10:00	Allgemeines Rudern  10:00
				Kindertraining (FRV-Clubraum) mit Tanja  17:00 - 18:00		Kinder- und Jugendrudern mit Tanja  11:00
	Rudertechnik im Ruder- becken (RG Borussia) mit Thomas / Kees Jan / René Gruppe 1: 18:00 - 19:00 Gruppe 2: 19:00 - 20:00			Kinder- und Jugendtraining (FRV-Clubraum) mit Tanja  18:00 - 20:00		
Yoga (online via Zoom) mit Stephanie  19:00 - 20:30	Rudertechnik auf dem Ruderergometer (FRV- Clubraum) mit Thomas / Kees Jan / René Gruppe 1: 18:30 - 19:15 Gruppe 2: 19:15 - 20:00		Fitness für Ruder:innen (Turnhalle Stauffenbergschule) mit Goran  19:00 - 20:30			

**Yoga:** Anmeldung bei Stephanie unter [stephanie.vortisch@gmx.de](mailto:stephanie.vortisch@gmx.de) oder [0173/3124483 \(SIGNAL\)](tel:01733124483). Bitte Name u. Handynummer angeben. Beginn am 21.11.22.  
Am 21.11. und 28.11. LIVE im Bootshaus. Angebot zum Kennenlernen, parallel per ZOOM. Erwünscht: Yogamatte, Yogagurt, Yogablöcke, ggf. Faszienrolle.

**Rudern im Ruderbecken:** Es stehen pro Gruppe 5 Plätze zur Verfügung. Namentliche Anmeldung über unsere google-Liste unter <https://bit.ly/2zh4rlw>

**Rudertechnik auf dem Ruderergometer:** Es stehen pro Gruppe 5 Plätze zur Verfügung. Namentliche Anmeldung über unsere google-Liste unter <https://bit.ly/2zh4rlw>

**Fitness für Ruder:innen:** Keine Anmeldung erforderlich. Eigene Matte oder großes Handtuch und eigene Kurzhanteln mitbringen.

**Kinder- und Jugendtraining:** Koordination der Gruppe durch unsere Kinder- und Jugendtrainerin Tanja.

erstellt durch Vorstand Sport, Version 05.10.2022