

FRV 1865: Winterprogramm (01.11.2025 - 31.03.2026)						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	Dienstags- gruppe Rudern 10:00				allgemeines/ offenens Rudern 10:00	allgemeines/ offenens Rudern 10:00
Rudern auf dem Ruderergometer (FRV-Clubraum) mit Leon Vorbereitung auf das Indoorrowing- Sportabzeichen 18:30 - 19:30		Rudern auf dem Ruderergometer (FRV-Clubraum) mit Thomas / Kees Jan / René 18:30 - 19:30		Kindertraining (FRV-Clubraum) mit Tanja 17:00 - 18:30		
Yoga (via ZOOM) mit Stephanie 19:00 - 20:30		Rudern auf dem Ruderergometer (FRV-Clubraum) mit Thomas / Kees Jan / René 19:30 - 20:30	Fitness für Ruder:innen (Turnhalle Stauffenbergschule, Arnsburger Str. 44) mit Kerstin 19:00 - 20:30	Kinder- und Jugendtraining (FRV-Clubraum) mit Tanja 18:30 - 20:00		

NÄHERE INFOS:

Montag: Rudern auf dem Ruderergometer - Vorbereitung auf das Indoorrowing-Sportabzeichen - Bei Interesse bei Leon melden: 0152/21485161.

Montag: Yoga (online) - Beginn am 17.11.25: Melde Dich bei Stephanie: stephanie.vortisch@gmx.de. Name u. HandyNr. angeben. Organisatorisches via Signal- und wahlweise Whatsapp. Bitte bei Anmeldung angeben. Du benötigst eine Yogamatte, einen Yogagurt. Yogablöcke und Faszienrolle sind erwünscht.

Mittwoch: Rudern auf dem Ruderergometer: Es stehen pro Gruppe 6 Plätze zur Verfügung. Thomas Klee erstellt für Anmeldung zu den Terminen eine WhatsApp-Gruppe. Für Aufnahme bei Thomas melden: 0176/21979079. Anmeldung für die jeweils kommende Woche immer ab Donnerstag über die WhatsApp-Gruppe.

Donnerstag: Fitness für Ruder:innen: Keine Anmeldung erforderlich. Großes Handtuch (für die Matte) mitbringen. **Treffen um 18:55 Uhr am Tor zum Schulgelände.**

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

erstellt durch Vorstand Sport, Version 18.10.2025