



## **offene DRC-Termine Breitensport Winter 2016/2017**

### **für erwachsene Mitglieder**

**gültig vom 31. Oktober 2016 bis 25. März 2017**

#### **Montag, 18.45 Uhr bis 19.45 Uhr (ab 31. Oktober)**

##### **→ „Klopfer“-Gymnastik**

in der Turnhalle der Humboldtschule, Ricklinger Str. 95, mit Gerd Seidl („Klopfer“)

#### **Montag, 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr**

##### **→ Lauffreff im DRC**

Start am Bootshaus, Strecke: rund um den Maschsee, für Wiedereinsteiger auch kürzer.... mit Cathrin Boeckler und Christian Held („Otto“)

#### **Dienstag, 18 Uhr bis 19.30 Uhr**

##### **→ Fitnesszirkel im DRC-Fitnessraum (Breitensport)**

zum Aufwärmen Ergometer-Rudern und Beckenrudern, dann ab 18:30 Uhr Zirkeltraining, .....mit Till Biermann

#### **Donnerstag, 18.30 Uhr bis 20 Uhr**

##### **→ Ergometer-Rudern im DRC-Fitnessraum (Breitensport)**

Ergometer-Ausdauer-Programm, mit Larissa Hildebrand und Patrick Doering

#### **Donnerstag, 20 Uhr bis 22 Uhr**

##### **→ Fußball**

in der Turnhalle der Humboldtschule, Ricklinger Straße 95; ....mit Cornelius Dietrich

#### **Sonntag, 10 bis 12 Uhr**

##### **→ Rudern**

im DRC-Bootshaus; bei schlechtem Wetter: Ergometer-Rudern, Kasten-Rudern, Fitnessraum..... mit allen!

Anmerkungen:

- 1) bitte den aktuellen Belegungsplan des Fitnessraums beachten
- 2) in den Schulferien (z.B. Weihnachtsferien vom 21.12.2016 bis 06.01.2017, einschl.) keine Sporttermine in der Humboldtschule und keine Sportangebote im DRC-Bootshaus, aber an diesen Terminen individueller Sport im DRC möglich
- 3) das DRC-Bootshaus ist am 24. und 25. Dezember 2016 sowie am 1. Januar 2017 für alle sportlichen Aktivitäten geschlossen

Fragen bitte an den Sportvorstand E-Mail: [sport@drc1884.de](mailto:sport@drc1884.de)