



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