



offene DRC-Termine Breitensport Winter 2018/2019

für erwachsene Mitglieder

gültig vom 28. Oktober 2018 bis 31. März 2019

Montag, 18.45 Uhr bis 19.45 Uhr

→ Hallensport/Gymnastik

in der Turnhalle der Humboldtschule, Ricklinger Str. 95, mit Marc Speckmann

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 Sandra Breest und Jan Lennart Bolte

Donnerstag, 18.30 Uhr bis 20 Uhr

→ Ergometer-Rudern in der DRC-Ergohalle (Breitensport)

Ergometer-Ausdauer-Programm, mit Larissa Hildebrand und Jan Lennart Bolte

Donnerstag, 20 Uhr bis 22 Uhr

→ Fußball

in der Turnhalle der Humboldtschule, Ricklinger Straße 95;mit Cornelius Dietrich und Steffen Meyer

Sonnabend, 14 bis 16 Uhr und 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 22.12.2018 bis 06.01.2019, 31.1. und 01.02.2019) keine Sporttermine in den Schulhallen 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 2018 sowie am 1. Januar 2019 für alle sportlichen Aktivitäten geschlossen

Fragen bitte an den Sportvorstand E-Mail: sport@drc1884.de