



offene DRC-Termine - Indoor-Breitensport Winter 2022/2023 für erwachsene Mitglieder

gültig vom 1. November 2022 bis 31. März 2023

Montag, 18 Uhr bis 19 Uhr

→ "Manjana"-Sport (Power-Gymnastik)

Am DRC wahlweise auf dem Bootsplatz, in der Rennboothalle, auf der Wiese....
Manja und Jana

Montag, 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

→ Lauffreff im DRC

Start am Bootshaus, Strecke: rund um den Maschsee, „Laufen ohne Schnaufen“ für
Wiedereinsteiger*innen auch kürzer.... mit Cathrin und Otto

Dienstag, 18 Uhr bis 19.30 Uhr

→ Fitnesszirkel im DRC-Fitnessraum

zum Aufwärmen Ergometer-Rudern und Beckenrudern, dann ab 18:30 Uhr
Zirkeltraining,mit Gesa und Charlotte

Donnerstag, 18.30 Uhr bis 20 Uhr

→ Ergometer-Rudern in der DRC-Ergohalle

Ergometer-Ausdauer/Fahrtenspiele-Programm,mit Gesa und Charlotte

Donnerstag, 20 Uhr bis 22 Uhr

→ Fußball u.a.

in der Turnhalle des Gymnasiums Goetheschule, Nordstadt/Eingang:
Haltenhoffstraße 43, ...mit Kurby und Bumbum

Anmerkungen:

- 1) bitte den aktuellen Belegungsplan des Fitnessraums beachten
- 2) in den Schulferien (z.B. Weihnachtsferien vom 23.12.2022 bis 06.01.2023 sowie 30.1. bis 31.01.2023) 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 2022 sowie am 1. Januar 2022 für alle sportlichen Aktivitäten geschlossen

→ Rudern (Outdoor)

Sonnabend, 14 bis 16 Uhr und Sonntag, 10 bis 12 Uhr

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

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