



offene DRC-Termine Breitensport Winter 2025/2026 für Erwachsene Mitglieder

gültig vom 26. Oktober 2025 bis 31. März 2026

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

→ Laufftreff 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

Aufwärmen ab 18 Uhr: Ergometer-Rudern und Beckenrudern, dann ab 18:30 Uhr
Kraft- und Fitness-Zirkeltraining,mit Ewa

Donnerstag, 18 Uhr bis 19.30 Uhr

→ Ergometer-Rudern in der DRC-Ergohalle

Aufwärmen ab 18 Uhr..... dann Ergometer-Ausdauer/Fahrtenspiele-Programm,
.....mit Ewa und Jasper

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 DRC-Fitnessraums beachten
- 2) in den Weihnachtsferien vom 19.12.2025 bis 04.01.2026 keine Sporttermine in den Schulhallen und keine betreuten Sportangebote im DRC, aber an diesen Zeiträumen individueller Sport im DRC und Rudern nach Verabredung möglich

→ Rudern (Outdoor)

sonnabends und sonntags, 10 Uhr

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

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