

Winter-Sportangebot des Hersfelder Rudervereins

(einschl. Kooperationen mit den Hersfelder Schulen – Ferienzeiten ausgenommen)

Gültig bis 27. März 2026 – Anmeldungen zum Indoor-Biking und Team-Rowing über die Homepage

	Kinder und Jugendliche	Jugendliche und Erwachsene	
Montag	AG Rudern und Fitness 16.30 – 18.00 Uhr Ort: Halle A Großsporthalle Obersberg/ Fitnessbereich	Fitness: Cardio- und Krafttraining an Geräten (Männer und Frauen) 16.30 – 19.30 Uhr Ort: Fitnessbereich Obersberg	Indoor-Biking 18.15 – 19.30 Uhr Ort: Halle A – Großsporthalle Obersberg
Dienstag		Fitness: Cardio- und Krafttraining an Geräten für Frauen 17.30 – 19.00 Uhr Ort: Fitnessbereich Obersberg	Team-Rowing Challenges/Sportabzeichen/Vorbereitungstraining für Wettkämpfe 18.00 - 18.45 Uhr !!! 4. November 2025 bis 27. Januar 2026!!! Ort: Halle A - Großsporthalle Obersberg
Mittwoch	Talentfördergruppe Rudern Vielseitigkeitstraining in der Halle 16.30 – 18.00 Uhr Ort: Halle A - Großsporthalle Obersberg	Fitness: Cardio- und Krafttraining an Geräten (Männer und Frauen) 16.30 – 19.30 Uhr Ort: Fitnessbereich Obersberg	Team-Rowing für Jedermann Gruppe 1: 17.30 - 18.15 Uhr Gruppe 2: 18.30 - 19.15 Uhr Ort: Halle A - Großsporthalle Obersberg
Donnerstag		Fitness: Cardio- und Krafttraining an Geräten 18.00 – 19.30 Uhr !!! Sperrung für den allgemeinen Übungsbetrieb wegen VHS-Kurs: 23.10., 30.10., 6.11.25 und 12.2. bis einschl. 19.3.26!!! Ort: Fitnessbereich Obersberg	Indoor-Biking 18.15 – 19.30 Uhr Ort: Halle A – Großsporthalle Obersberg
Freitag	Talentfördergruppe Rudern Vielseitigkeitstraining in der Halle 16.30 – 18.00 Uhr Ort: Halle A - Großsporthalle Obersberg	Fitness: Cardio- und Krafttraining an Geräten (Männer und Frauen) 16.30 – 18.30 Uhr (nach Vereinbarung) Ort: Fitnessbereich Obersberg	Team-Rowing 17.15 – 18.00 Uhr (nur nach Vereinbarung) Ort: Halle A – Großsporthalle Obersberg
Sa/So	Rudern (je nach Wetterlage und Vereinbarung)		