

Winter-Sportangebot des Hersfelder Rudervereins

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

Gültig 26.10.26 bis 19.03.27 – Zusätzliche, abweichende und ausfallende Angebote siehe Anmeldebuttons 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 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 17.45 – 19.15 Uhr Ort: Fitnessbereich Obersberg	Team-Rowing für Jedermann 18.00 - 18.45 Uhr !!! VHS Kurs 27.10. bis 1.12.26 sowie 9.2. bis 16.3.27 !!! Restplätze für Vereinsmitglieder frei. Ort: Halle A - Großsporthalle Obersberg
Mittwoch	Talentfördergruppe Rudern Vielseitigkeitstraining in der Halle 17.00 – 18.30 Uhr Ort: Halle A - Großsporthalle Obersberg	Fitness: Cardio- und Krafttraining an Geräten (Männer und Frauen) 17.00 – 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
Donners- tag		Fitness: Cardio- und Krafttraining an Geräten - 18.00 – 19.30 Uhr Kein Training bei VHS-Kurs für Frauen 22.10. bis 19.11.26 und 11.2. bis 18.3.27 !!! Ort: Fitnessbereich Obersberg	Indoor-Biking 18.30 – 19.45 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 Ort: Fitnessbereich Obersberg	Team-Rowing (auch Möglichkeit zur Absolvierung der Men's und Women's Challenge) 17.15 – 18.00 Uhr (nur nach Vereinbarung) Ort: Halle A – Großsporthalle Obersberg
Sa/So	Rudern (je nach Wetterlage und Vereinbarung)		