



WINTERTRAINING (19. Oktober 2008 – 22. März 2009) FÜR ALLE



Lauftraining:

Mittwoch 18.30 Uhr Bootshaus

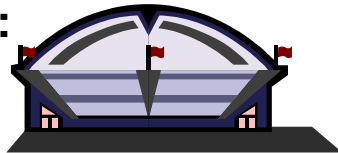


Krafttraining:



Dienstag / Donnerstag 18.00 - 20.00 Uhr Krafraum Schulhaus Röhrliberg I (Achtung: Vorrang für Regattierende!)

Hallentraining:



Ab 24. Oktober 2008 Freitag 18.45 –20.15 Uhr Turnhalle Städtli II (hinter Einkaufszentrum Neudorf). Leitung durch Fabian Freimann → Spiel, Spass und Kondition

Rudern Breitensport:

Ab 19. Oktober 2008 jeweils Sonntag 09.15 Uhr Bootshaus

