**Wintertraining des Miltenberger Ruderclub 2018/2019**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
| Training für Kinder und Jugendliche Ort: JBG, 18.00-19.30Jakob | Schulrudern JBGOrt: MRC, 13.00-14.15 Uta |  | Fitness für MastersOrt: MRC, 10.00-11.30Günter Hahn |  | Body Workout für Frühaufsteher (auch für Männer!!)Ort: MRC, 8.30-10.00Uta |
| Ergometertraining für ErwachseneOrt: MRC, 18.00-19.00 Peter  | Ergometertraining für Erwachsene und JugendlicheOrt: MRC, 18.00-19.30 Jonathan | Kraft, Beweglichkeit & Ausdauer für alleOrt: JBG, 18.30-19.45Uta |  | Ergo- und Fitnesstraining für Junioren und KinderOrt: MRC, 14tägig, 17.00-18.00Start: 9.11.18Uta | Lauftraining für Junioren und KinderOrt: MRC, 14tägig, 10.00-11.00Start: 17.11.18Nane |