**Wintertraining des Miltenberger Ruderclub 2018/2019**

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