



MRC WINTERTRAINING

Saison 2026/2027

Verschiedene Schwerpunkte – passend zu deinem Ziel

GRUPPENTRAINING HAT VORRANG VOR INDIVIDUALTRAINING

START NACH DEM ABRUDERN · 26.10.2026

MONTAG

18:00–19:30

ALLGEMEINRUDERN · MASTERS

Bootshaus · Ergoraum (Clubraum)

Ergometer bei mittlerer Belastung · Ausdauer

Übungsleitung: Peter J. Ott

DIENSTAG

18:00–19:30

KINDER · JUGENDLICHE

Bootshaus · Ergoraum (Clubraum)

Ergometertraining

Übungsleitung: Michel Ehren · Christian Gröbner

DIENSTAG

18:30–20:00

ALLGEMEINRUDERN · MASTERS

Bootschalle, Außengelände und Kraftraum

HYROX-Row · Kraft & Ausdauer, Belastung individuell dosierbar

Übungsleitung: Uta Zeug-Lummel

MITTWOCH

18:00–19:30

ALLGEMEINRUDERN · MASTERS

Bootshaus · Ergoraum (Clubraum)

Gezielte Intervalle und Technik am Ergometer

Übungsleitung: Egon Wetzels · Friederike Channon

DONNERSTAG

10:00–12:00

SENIOREN

Bootshaus · Kraftraum

Ergometer, Ausdauer, Kraft & Beweglichkeit

Übungsleitung: Günter Hahn

DONNERSTAG

18:30–20:00

ALLGEMEINRUDERN · MASTERS

Bootshaus · Kraftraum / TVM-Clubraum

Kraft & Beweglichkeit · Kraftzirkel / Körpergewicht im Wechsel

Übungsleitung: Judith Fertig · Egon Wetzels

FREITAG

17:30–19:00

KINDER · JUGENDLICHE

Bootshaus · Kraftraum / Laufen

Ausdauer, Kraft & Beweglichkeit

Übungsleitung: Christian Gröbner

FREITAG

17:30–19:00

ALLGEMEINRUDERN · MASTERS

Bootshaus · Ergoraum (Clubraum)

Rudertechnik am Ergometer und längere Intervalle mit teilweise hoher Intensität

Übungsleitung: Frank Mayer

SAMSTAG

08:00–10:00

ALLGEMEINRUDERN

Bootshaus · Kraftraum

Abwechslungsreicher Kraftausdauerzirkel mit vielen Stationen

Übungsleitung: Katharina Menne-Beck · Anne Schulz-Zeitler

FERIENTERMINE

Herbst: 02.–06.11.2026 · Weihnachten: 24.12.2026–08.01.2027

Fasching: 08.–12.02.2027

MRC 1900 · Gemeinsam durch den Winter