

## WINTERTRAINING 2016/2017

### Neue Kurse im Kraft- und Ergoraum

Liebe Clubmitglieder,  
in diesem Winter gibt es eine Neuerung im Sportprogramm des CLUB. Zusätzlich zu den üblichen Hallenzeiten wird es betreute und angeleitete Kurse geben. Diese Kurse haben unterschiedliche Schwerpunkte. Die Kurse finden wöchentlich an drei Terminen unter der Woche statt und dauern jeweils 90 Minuten. Die Kursleiter sind Clubsportler und ehemalige Leistungsruderer. Somit kann der thematische Kursinhalt optimal vermittelt werden. Jede Kursteilnahme kostet 5€. Über diesen kleinen Beitrag werden die Kursleiter finanziert.

Die Kurse werden in der 47. KW- also am Montag, den 21.11.2016 beginnen.

#### **Montagskurs: Krafttraining**

Termin: Montag 20:00 Uhr - 21:30 Uhr  
Betreuung: Paul Steinhardt  
Inhalt: Angeleitetes Krafttraining an stationären Geräten und an Freihanteln/ Langhanteln. Die Kursinhalte sollen sowohl die Weichen für ein gesundheitsschonendes Krafttraining stellen, als auch bei der Steigerung der körperlichen Fähigkeiten helfen.

#### **Mittwochsкурс: Ergometerprogramm**

Termin: Mittwoch 19:00 Uhr - 20:30 Uhr  
Betreuung: Fiete Kolk und Maria Buhné  
Inhalt: Angeleitetes Ergometertraining zur Verbesserung der Körperhaltung, Rudertechnik und der allgemeinen Fitness. Auf Wunsch werden zusätzlich Intervalltraining und spezielle Belastungsprogramme angeboten.

#### **Freitagskurs: Kräftigung und Dehnung**

Termin: Freitag 18:00 Uhr - 19:00 Uhr  
Betreuung: Josia Nauck  
Inhalt: Angeleitete Kräftigungsgymnastik und Dehnung zur Steigerung der Rumpfstabilität und allgemeinen Körperspannung.

#### **Bezahlsystem**

Jedes interessierte Clubmitglied kann bei den Kursleitern Sportcoupons erwerben. Ein Block mit zehn Coupons kostet 50€. Die Coupons sind bar zu bezahlen oder werden gegen Vorlage eines Überweisungsausdrucks ausgehändigt. (Überweisung vorab auf das Clubkonto mit dem Betreff „Sportcoupons“). Die Gültigkeit der Coupons beschränkt sich auf eine Wintersaison/Kurssaison. Die Saison wird mit dem Anrudern enden. Eingelöst werden die Coupons vor dem Kursbeginn bei dem entsprechenden Kursleiter. An den Kursen können nur Clubmitglieder teilnehmen, die einen gültigen Coupon abgeben haben.