



Mannheimer Rudergesellschaft Baden von 1880 e.V.

MRG Baden von 1880 e. V. · Feudenheimer Str. 2 · 68167 Mannheim - 1. Vorsitzender Markus Leiß - www.mrg-baden.de

Ruderzeiten im Sommer 2019

Montag	18:00 Uhr
Dienstag	18:00 Uhr
Mittwoch	18:00 Uhr
Donnerstag	18:00 Uhr
Freitag	18:00 Uhr
Samstag	10:30 Uhr
Sonntag	09:30 Uhr

Zu diesen Zeiten besteht für alle Mitglieder die Möglichkeit mit anderen zusammen zu rudern, jeder das was er möchte.

Diese Termine sind für alle Mitglieder offen.

Die Termine finden **immer** statt.



Mannheimer Rudergesellschaft Baden von 1880 e.V.

MRG Baden von 1880 e. V. · Feudenheimer Str. 2 · 68167 Mannheim - 1. Vorsitzender Markus Leiß - www.mrg-baden.de

Training mit Daniela

Auch nach der Zeitumstellung geht das Training mit Daniela noch ein bisschen weiter.

Fit Gym:

Donnerstags um 17:30 Uhr

Letzter Termin vor der Sommerpause: 23.05.19

Wohlfühlgymnastik, zur Lockerung und Kräftigung der Muskulatur, Wirbelsäulengymnastik, mit Kräftigung und Dehnung und leichten Koordinationsübungen

- für Einsteiger und ältere Menschen geeignet -

Konditionstraining:

Dienstags 18:45 Uhr

Letzter Termin vor der Sommerpause: 16.04.19

Ein Ausdauertraining mit Elementen aus dem Kickboxtraining zur Steigerung bzw. Erhalt der Kondition im Winter, Herz-Kreislauf-Training, Koordinationsübungen, Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskeln, schweißtreibend