

# Boot Camp mit Michi

## Kraft- und Ausdauertraining

Wer es kennengelernt hat, weiss, was Michi mit uns anstellt !

Der Spruch „Der /die RudererIn wird im Winter gemacht“ bekommt hier seine wahre Bedeutung.

Hier gilt es, alles zu geben, was man kann und will, zumindest lernt man auch seine Grenzen kennen.

**Im Wechsel mit Ergometer Trainingseinheiten und Circle Trainings aller Couleur - mit und ohne Geräte - hält Michi uns fit durch den Winter.**

**Und außerdem wird man immer am Ende „Sally“ kennenlernen....**

**Herzlich willkommen zum Montags-Spaß !**



- Beginn:** Montag den 07.01.2019 bis 18.03.2019
- Ort:** Bootshalle und Kraftraum des FREIWEG
- Uhrzeit:** ca 18:45 Uhr - 19:45 Uhr
- Trainerin:** Michaela Hiemer (Freiweg)  
0163 - 3149572

**NOVUM**

## CrossTraining mit Mira

### Was ist CrossTraining?

Es bezeichnet ein paralleles Trainieren in unterschiedlichen Sportarten, die sich in Bezug auf die verschiedenen physiologischen Leistungsparameter gegenseitig ergänzen.

**Ziel dabei ist es, möglichst viele Facetten der konditionellen Fähigkeiten gleichermaßen zu trainieren und zu fördern, um so eine gute und v.a. breite sportliche Grundlage zu schaffen.**

Das Training nach all diesen verschiedenen Trainingsmethoden soll eine möglichst allumfassende konditionelle Basis bieten um einerseits sportartspezifische Dysbalancen vorzubeugen und andererseits durch den besseren konditionellen Allgemeinzustand auch eine verbesserte sportartspezifische Leistung ermöglichen.

**Wir freuen uns über Mira's Angebot, die uns an ihrer begeistertsten Erfahrung dieser Trainingsart teilhaben lässt !**



<b>Beginn:</b>	<b>Freitags</b>
	<b>Januar: 11. und 18.</b>
	<b>Februar: 01./08. und 22.</b>
	<b>März: 01./15. und 22.</b>
<b>Ort:</b>	<b>Bootshalle und Krafraum des FREIWEG</b>
<b>Uhrzeit:</b>	<b>18:15 Uhr - 19:30 Uhr</b>
<b>Trainerin:</b>	<b>Mira Schwab (Freiweg)</b>
	<b>0177-2731568</b>

**Gerne würden wir uns per sms über Zu -und Absagen absprechen!**

# Being-in-Balance mit Ute

## \*\* 10-Wochen Kurs für 2018/2019 \*\*

### Die ultimative Ganzkörpergymnastik für Eure strapazierten Muskeln und Sehnen!

Egal wie viel Sport Du bisher getrieben hast – Basisgymnastik ist für alle geeignet. In den abwechslungsreichen Übungen dienen allein die Schwerkraft und Dein eigener Körper als Gymnastikgerät. Von Kopf bis Fuß aktivierst, kräftigst oder dehnt Du alle wichtigen Muskelgruppen – und hast auch noch Spaß dabei. Und irgendwann gehen sogar die Bauchmuskelübungen (fast) wie von selbst.

### Basisgymnastik ist das Richtige für Dich, wenn Du...

- ❖ ...fit und gesund bleiben willst,
- ❖ ...Deine Kraft, Gelenkigkeit, Koordination und Gleichgewicht gezielt trainieren willst,
- ❖ ...Stress und Verspannungen abbauen willst,
- ❖ ...gerne mit einer netten Gruppe von Sportlern trainierst,
- ❖ ...unter der Anleitung qualifizierter Gymnastiklehrerinnen trainieren willst.



**Beginn:** **Mittwoch, den 16.01.2019 bis 20.03.2019**

**Ort:** **im Saal des FREIWEG**

**Uhrzeit:** **18:45 Uhr - 19:45 Uhr**

**Teilnehmer:** **maximal 12 TN**

**Trainerin:** **Ute Bernbeck**  
(Basisgymnastiklehrerin, Meisterin 5. Dan Taekwondo, Selbstverteidigungs- und Ausbilderin für Gewaltprävention)

**Gebühr:** **Komplett 60,-€**  
**Für Schüler /Studenten/Azubis) komplett 35,-€**

Um Vorkasse (Bargeldzahlung oder Überweisung) an Ute Bernbeck wird gebeten !!!!!:

Santander Consumer Bank

BLZ SCFBDE33XXX

Kontonr. DE76 5003 3300 2645 4615 00

---

---

# Ruderbecken

## Nutzungshinweise

---

---

Einladung und der Link zum "Ruderbecken" :

Wer überdacht, sturmfrei und beheizt rudern (und mehr Spaß als auf dem Ergo haben) will, sei herzlich eingeladen,

das Gemeinschafts-Becken im Rudererdorf (erste Hütte links neben der Abfahrt)

zu nutzen, das wir für den Freiweg

jeden Sonntag von 9-14 Uhr reservieren konnten.

- Beckenrudern ist ein mehr als sinnvoller Ersatz für stürmische, hochwässrige Zeiten - es ist eine feine Ergänzung zu unseren sonstigen Trainingsangeboten im Winter, um halbwegs fit durch eben diesen zu kommen.
- Da die Duschen vorher geheizt werden müssen (das stellt Hans Krauss, der 'Hausmeister', dann samstags für uns ein) und der **Schlüssel für die Ruderbeckenhalle in meinem Fach im Freiweg** liegt, ist es wichtig, dass diejenigen, die sonntags Zeit im Becken verbringen möchten, sich **bis samstags mittags im Doodle eintragen** und, sofern sie sonntags die ersten sind, den Schlüssel aus meinem Fach mitnehmen - auf dass unnötige Wege und kalte Umkleiden erspart bleiben.  
**Und: bitte nicht vergessen, den Schlüssel nach getaner Arbeit zurückzulegen...**
- Ihr könnt anhand des Doodle's sehen, wenn vor/nach Euch TN angemeldet sind, von denen Ihr den Schlüssel übernehmen bzw. denen Ihr den Schlüssel übergeben könnt.  
Der/die Letzte macht das Licht aus !!

Im Falle von Rückfragen, Einweisungsbedürfnissen etc.: please, meldet Euch. Gerne können wir auch Videotrainings verabreden, für die sich das Becken besonders eignet - bei Bedarf melden, und wir versuchen, einen Termin zu finden.

Und hier nun der Link:

<https://doodle.com/poll/9tvkse68935vakmg>

PS.: Im Becken kann man übrigens auch Riemen fahren, ohne reinzufallen!

**Und:** Auch Technik-Finessen (Arme lang, frühes Aufdrehen, Auslage treffen etc.) lassen sich hervorragend mit Spiegel und ohne Kentergefahr üben

**Und:** Nach dem Becken lassen sich verlorene Körner hervorragend in der direkt daneben liegenden Speisegaststätte Borussia wieder auffüllen!

Kontakt: Kirsten Huckenbeck ,[kirsten.huckenbeck@web.de](mailto:kirsten.huckenbeck@web.de), (0)151 - 591 08 266