

Winterprogramm Ruderclub Schieder



25.10.2025	10.00 Uhr	Abrudern mit Mitbring-Büffet
Ab 03.11.2025	17.00 Uhr	montags Hallentraining Schul- und Sportzentrum Schieder
06.12.2025	12.00 Uhr	Nikolausrudern mit Pause in Moses Hütte
31.12.2025	11.00 Uhr	Silvesterrudern mit Brunch
04.01.2026 - 25.01.2026	10.00 – 12.00 Uhr sonntags	Women's Rowing Challenge
Ab 08.01.2026	20.00 Uhr	donnerstags Stabi-Training Steinheim 10 x
01.02.2026 – 22.02.2026	10.00 – 12.00 Uhr sonntags	Men's Rowing Challenge
		Jahreshauptversammlung
		Steuer- und Obleute-Schulung
		Anrudern
		Schnupperkurse

Vom Abrudern bis zum Anrudern

Sonntag	9.30 Uhr	Offenes Rudertraining
	14.00 Uhr	Jugendtraining
Dienstag und Mittwoch		Ergotraining nach PAD
		Individuelle Rudertermine im PAD

Arbeiten rund ums Bootshaus und an den Booten: Termine im PAD

Neuer Winter-Sportkurs: Fit durch Kraft & Bewegung!

In diesem einstündigen Kurs trainieren wir Kraft-Ausdauer, Koordination und Flexibilität - für mehr Energie und ein besseres Körpergefühl.



MIT KRAFT, AUSDAUER,
FLEXIBILITÄT UND
KOORDINATION
DURCH DEN WINTER



dein Körper wird es dir danken

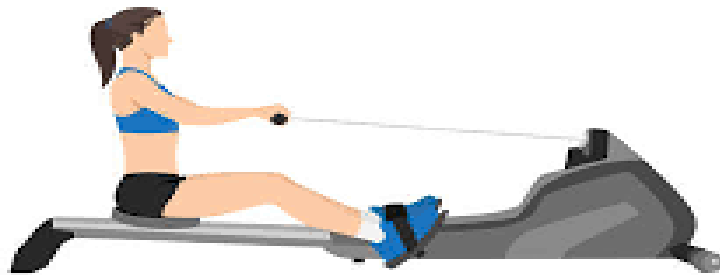
IMMER MONTAGS 17 UHR
SPORTHALLE SCHIEDER

Einstieg jederzeit möglich!

Bitte mitbringen (falls vorhanden): Handtuch, Matte und Getränk.
Perfekt für alle, die etwas für sich und ihre Fitness tun wollen! ##



Women's Rowing Challenge 2026



Auch 2026 gibt es wieder das beliebte Kräfte messen. Im freundschaftlichen Wettkampf testen wir wo wir am Anfang des Jahres konditionell stehen. An den ersten vier Sonntagen im Januar vergleichen wir unsere Leistung auf dem Ergometer. Folgende Regel gilt: Am ersten Sonntag werden 8 Minuten auf Zeit gerudert. Am zweiten Sonntag sind es bereits 15 Minuten, dann 20 Minuten. Am letzten Sonntag müsst ihr 30 Minuten durchhalten.

Die Anmeldung erfolgt an Susanne Schott mit Angabe: kompletter Name plus Geburtsdatum.

Und damit unsere Männer nicht zu enttäuscht sind, bieten wir im Februar die Men's Rowing Challenge an. Gleiches Prinzip 8, 15, 20 und 30 Minuten voll Druck.

Um sich auf diese Herausforderung vorzubereiten wird es regelmäßiges Ergometertraining geben. Dienstags um 16.00 Uhr sowie mittwochs 17.00 Uhr gibt es betreutes Ergometertraining. Tragt euch bei Interesse im PAD ein. Es gibt pro Stunde vier Trainingsplätze, wenn ihr kürzer trainieren wollt tragt das bitte extra ins PAD ein. Das Training beginnt nach dem Abrudern ab 28.10.2025.

Für alle die zu Hause trainieren: meldet euch bei mir mit Namen und Geburtstag an und meldet eure Zeiten im Laufe der Woche vor dem Termin, dann könnt ihr mit gewertet werden.

Herzlich Susanne Schott

Wintertraining

ab 28. Oktober 2025

Montag Hallentraining

17.00 Uhr

Dienstag Ergotraining

Siehe PAD

Mittwoch Ergotraining

Siehe PAD

Samstag Rudern

Siehe PAD

Sonntag Rudern

09.30 Uhr Offen

14.00 Uhr Jugend

Individuelle Absprachen erfolgen im PAD

Packt die rote Mütze aus wir fahren mit dem Nikolaus

Am Samstag den 06.12.2025

Ab 12.00 Uhr

Findet das traditionelle Nikolausrudern statt.

Geplant ist eine Seedurchfahrt mit einer Pause in Moses Hütte um 13.30 Uhr, dort gibt es für die Hungrigen und Durstigen die Möglichkeit sich mit einer Suppe zu verpflegen und für alle noch einmal die Möglichkeit das Jahr und seine Ereignisse Revue passieren zu lassen.

Santa's Hat Collection



designed by  freepik