

RSV Seerose: Winterprogramm

2021/2022



Indoorcycling

Ab dem 07.11.21 besteht wieder die Möglichkeit, sich beim Indoorcycling im „Aktiv-Fitness-Club Friedrichshafen“ zu ausgewählten Beats auszupeinern!

Los geht es erstmals am 07.11.2021 um 15:00 Uhr.

1,5h lang wird euch dabei entweder von Klaus Beier, vertretungsweise Manu Knop und ab Januar Sabrina Rieser ordentlich eingeheizt werden.

Eine 10er Karte kostet für Erwachsene 65 €, Jugendliche zahlen 45 €. Einzelticket kostet 6,50 € bzw. 4,50 €. Im Preis inbegriffen sind Sportdrinks von der Getränkestation, ebenso die Saunanutzung nach dem Training.

Nutzbar sind 16 Indoorräder.

Eure Teilnahme tragt ihr bitte **VERBINDLICH** in die Doodle-Liste ein: [Link in Newsletter](#)

Falls es nicht möglich ist, den Termin wahrzunehmen, die Buchung bitte mindestens 24 Stunden vorher im Doodle stornieren, damit andere Zugriff auf den frei gewordenen Platz haben.

Bei mehrmaligem Nichterscheinen ohne Storno behalten wir uns die Sperrung vor.

Im „Aktiv Fitness“ gilt die aktuelle 3G-Regelung.

Beim Kauf einer eigenen 10er Karte wird bei erfolgter 2fach-Impfung der Status auf der Karte notiert. Somit entfällt die weitere Nachweispflicht.

Auf zahlreiche Teilnahme freuen sich die Trainer, - in der Gruppe ist Sport am schönsten!

„4-Jahreszeiten-Roller“

Der RSV-Radtreff „4-Jahreszeitenroller“ fährt bei trockenen Straßen den gesamten Winter durch!

Vier RSV-Radguides führen den Winterbetrieb gemeinsam oder abwechselnd durch.

Die Touren richten sich nach den jeweiligen Außentemperaturen und werden jeweils an den Samstagen und/oder Sonntagen durchgeführt.

Die Streckenlängen gehen immer und ausschließlich mit den herrschenden Temperaturen einher, - sind also flexibel!

Alle Fahrten, insbesondere Tourverlauf, Strecklänge und Dauer, werden per WhatsApp in der Rollergruppe kommuniziert.

Interessenten, die mit der Rollergruppe NICHT per Whatsapp vernetzt sind, fragen die anstehenden Aktivitäten bitte bei Kurt Lippert +49 174 8418832 oder Cornelius Eberleh +49 15201789115 ab.

Hallentraining

Ab 09.11.2021 wird in der kleinen Turnhalle der Ludwig-Dürr-Schule in Friedrichshafen das Hallentraining unter Leitung von Arndt Weidenhagen angeboten.

Inhalt: Koordination, Athletik, Stabilisation und Spiele.

Zielgruppen: Jugend, - optional gerne Erwachsene.

Jugendsportler/innen melden sich für das erste Training am 09.11.2021 bis spätestens 05.11.2021 verbindlich an. Danach werden die freien Plätze gerne an interessierte Erwachsenen vergeben.

Anmeldungen erfolgen im Doodle unter dem Link: [Link in Newsletter](#)

→ zu beachtende Randbedingungen:

- 3G-Nachweis erforderlich (Schultests sind natürlich gültig)
- Keine Nutzung der Umkleiden & Duschen möglich
- Max. 14 Teilnehmer inkl. Trainer (20m²/Person)
- Desinfektion der Sportgeräte erforderlich (Trainer bringt Desinfektionsmaterial)
- Spaß und Motivation sind unbedingt mitzubringen!

Krafttraining:

Wir stehen momentan in Verhandlungen mit dem VFB FN zur Nutzung des Krafraum

Unter Anleitung eines VFB-Trainers, sowie der RSV-Trainer, sollen pro Woche ein bis zwei regelmäßige Trainingseinheiten angeboten werden.

Beginn soll Ende November sein. Die Teilnahmemodalitäten sind momentan noch offen, da die Verhandlungen mit dem VFB-Management noch nicht abgeschlossen sind.

Schwimmen

Schwimmen könnte vereinsseitig zwar angeboten werden, dazu haben wir jedoch zwingend eine Aufsicht zu stellen. Dazu müsste Mann/Frau sich in einem Halbtageskurs ausbilden lassen. Der RSV würde diese Ausbildungskosten übernehmen, um euch dann einmal/Woche eine Schwimmeinheit anzubieten. Wir suchen Interessenten! Gerne bei Cornelius oder Kurt anmelden!

Radbahn Öschelbronn:

Wir werden einmal pro Monat einen Bahntermin für alle Alters- und Leistungsklassen anbieten.

Der erste Bahnbesuch findet am Samstag, 13. November von 11 Uhr-14/15 Uhr in Öschelbronn statt.

Während die Vereinsjugend vom Bahntrainer Frank Riedel sowie unseren Vereinstrainern ausgebildet werden, steht allen anderen Teilnehmern Harald Johann mit Rat und Tat zur Seite.

Eure Anmeldungen bitte per Doodle : Link siehe Newsletter

Konditionen:

- Miete Fahrrad, unter 18 Jahren 5 €, über 18 Jahre, 10 €.
- Transport mittels Fahrgemeinschaften auf eigene Kosten.
- Bahnmieta von 10 €/Person übernimmt der RSV.

Silvesterlauf Tettngang

Für alle Seerosen, die sich am 31.12.2021, um 12:30 Uhr im Start-/Zielbereich treffen, übernimmt der RSV die Startgebühr.

Hier Link: <https://events.larasch.de/tettnganger-silvesterlauftreffen>