

RSV Seerose: Winterprogramm 2021/2022



Indoorcycling

Ab 09.01.2022 bieten wir wieder das Indoorcycling im „Aktiv-Fitness-Club Friedrichshafen“ Teuringer Str. 51, 88045 Friedrichshafen an.

Los geht es immer um 15:00Uhr, wir trainieren 90Minuten. Klaus, Manu und Sabrina heizen Euch ordentlich ein.

Es gelten 2G plus Regeln:

Du bist geboostert, genesen oder doppelt geimpft (im Lauf der letzten 3 Monate)? Weise diesen Status nach und das war's.

Deine 2. Impfung oder Genesung ist länger als 3 Monate her? Bringe ein Testzertifikat nicht älter als 24h mit.

Du fällst unter keine der obigen Gruppen? Sorry, Du kannst leider aktuell nicht teilnehmen.

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 Räder. Eure Teilnahme tragt ihr bitte VERBINDLICH in die Doodle-Liste ein.

<https://doodle.com/poll/fybwx3exw5fyc6eg>

Falls es nicht möglich ist, den Termin wahrzunehmen, die Buchung bitte mindestens 24 Stunden vorher im Doodle stornieren.

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 aktuell die weitere Nachweispflicht.

„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 Dienstags 18:00 – 19:30 Uhr 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:

Individuelles Krafttraining im "Aktiv Fitness Club", <https://www.afc-fn.de/>, für Jedermann/-frau,

Mitte Dezember 2021 bis März 2022 (individuelle Zeiten)

Treffleiter Arthur Viselskij, Infos: 0152-57671488

Schwimmen

städt. Hallenbad FN für Jedermann/-frau

Eigene Bahn für RSV, Mitte Dez. '21 – März '22, Mittwochs 15:00 – 16:30 Uhr

Info: 0174-8418832

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.
- Bahnmiete von 10 €/Person übernimmt der RSV.