

# Wintertraining 2001/02

Gemeinsames Training der NRG Hockey- und Ruderabteilung



Neuwied, 18.10.2001

Nun ist es wieder soweit, die Tage werden kürzer, die Nächte länger und das tägliche Essen bald auch wieder reichlicher und festlicher !

Um dem Fitness-Kollaps entgegenzuwirken gibt es nur eine Lösung:

Wintertraining !!!

Dies bedeutet gezieltes Aufwärmen gefolgt von effektiven Zirkeltraining. Zum Ausklingen und Austoben wird das wöchentliche Trainingsprogramm mit einem Spiel (Hockey, Fussball, Basketball usw.) beendet.

Das Ziel lautet kurz und bündig: "Fit durch den Winter !".

Das Wintertraining findet jeden Donnerstag (außer an Feiertagen) um 17.00 Uhr in der Turnhalle der Ludwig-Erhard-Schule in Neuwied auf dem Heddesdorfer Berg statt.

Bei Fragen stehen Robby Zitzmann (Jugendleiter Rudern) und Thorsten Gräf (Jugendleiter Hockey) als Ansprechpartner zur Verfügung.



Bericht: Ralf Schaefer

Fotos: Ralf Schaefer