**Wintersaison beim MRC**

**Liebe Mitglieder,**

**das Abrudern naht und danach ist das Rudern nur noch bedingt möglich. Jeder, der auch im Winter sich sportlich betätigen möchte, kann dies hier tun. Folgenden Möglichkeiten habt ihr:**

* **joggen/ walken**
* **Ergometer rudern**
* **Krafttraining**
* **Tischtennis spielen**
* **gemütliche Abende mit Romme und Skat**
* **Volleyball ( Zeiten werden noch bekannt gegeben )**

**Unser Hausverantwortliche Ulf hat dafür gesorgt, dass das Bootshaus zu den Trainingszeiten (Di und Do nachmittags, sowie So vormittags) ausreichend beheizt ist.**

![C:\Users\Anita Hübner\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\IE\RPX9DZI9\tischtennis[1].png]() **![C:\Users\Anita Hübner\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\IE\RPX9DZI9\volleyball-309536_640[1].png]() ![C:\Users\Anita Hübner\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\IE\MS0P16BY\lopen%202[1].png]() ![C:\Users\Anita Hübner\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\IE\O5D5NLUT\lopen[1].png]() ![C:\Users\Anita Hübner\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\IE\O5D5NLUT\300px-French_suits.svg[1].png]()**