

Herbst-Winter-Programm 2025/ 2026

Ab 16.10.2025 – samstags, 13:00 Uhr:

◆ Ruderdienst

Ort: Bootshaus

Hinweis: Einteilung erfolgt selbstständig vor Ort. Ohne Anmeldung.

Ab 16.10.2025 – donnerstags, 18:00–20:00 Uhr:

◆ **Slingtraining** mit Reinhard, Ort: Bootshaus. **Anmeldung über Picktime.**

◆ **Ergotraining** mit Thomas & Lucia, Ort: Bootshaus. Ohne Anmeldung.

Individuelles Ergotraining ist ebenfalls möglich.

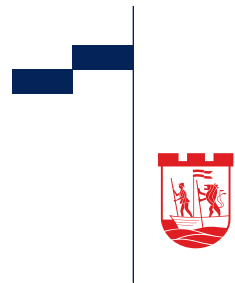
Bitte bei Interesse den Bootshausschlüssel bei Christina erfragen.

Ab 18.11.2025 – dienstags, 18:00–20:00 Uhr:

◆ Gymnastik mit Heri

Ort: Sporthalle Rheingymnasium. **Anmeldung über Picktime.**

⚠ Mindestteilnehmerzahl ab Januar 2026: regelmäßig 5 Personen



Ab 19.11.2025 bis 25.03.2026 – mittwochs:

Wie auch im vergangenen Jahr findet freitagabends das Jugendtraining des RTHC im Ruderkeller des RTHC statt. Wir können jedoch mittwochs den Ruderkeller nutzen.

18:00–20:00 Uhr:

♦ **Training im RTHC-Ruderkeller mit Heri**

Ort: RTHC Ruderkeller

Ohne Anmeldung

18:00–19:00 Uhr:

♦ **Mobilitätstraining mit Saskia**

Ort: RTHC-Gymnastikraum

Anmeldung über Picktime.

⚠ Mindestteilnehmerzahl ab Januar 2026: regelmäßig 5 Personen

MüWa-MTV-Sportangebot

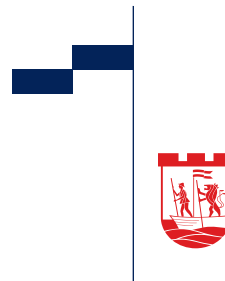
Der Kooperationsvertrag des MüWa mit dem MTV (Mülheimer Turnverein) wurde verlängert. MüWa-Mitglieder können weiterhin vergünstigt an dessen Sportangeboten teilnehmen.

Ihr könnt wählen zwischen:

- GeräteFitness
- KursFitness (freie Auswahl aus den Studio-Fitnesskursen laut aktuellem Kursplan)
- GeräteFitness PLUS Kurse
- Saunanutzung

Ort: MTV-Sportzentrum, Herler Ring 176, 51067 Köln

Weitere Informationen und den aktuellen Kursplan findet ihr online unter:
<https://dassportzentrum.wpcomstaging.com/kursplan/>



Sollte ein Kurs ausfallen, informiert der MTV auf seiner Website darüber. Erst testen, dann entscheiden! Ihr könnt das Angebot unverbindlich ausprobieren. Einfach beim MTV anrufen, vorbeikommen und mitmachen – ihr seid herzlich willkommen!

Ansprechpartner: Curosch Zandi, Studioleiter

☎ 0221 – 96 97 048 ✉ c.zandi@mtv-koeln.de

MTV-Sportzentrum-Team (für Terminvereinbarungen)

☎ 0221 – 96 97 049 ✉ sportzentrum@mtv-koeln.de

Monatliche Beiträge Mitglieder Partnervereine, Stand: 01.01.2025:

GeräteFitness oder KursFitness:

Jugendliche (14. bis zum 18. Lebensjahr) € 21,00

Schüler, Auszubildende, Studenten (bis zum 25. Lebensjahr) € 23,00

(Vorlage einer entsprechenden, aktuellen Bescheinigung erforderlich)

Erwachsene € 26,00

GeräteFitness + Kurse: Erwachsene € 32,00

Einmaliger Eingangs-Check Geräte-Fitness:

Jugendliche / Studenten / Azubis bis 25 € 20,00

Erwachsene € 30,00

Vortrag Rudertechnik am Sonntag, 23.11.2025, 16:00 Uhr

Für alle, die am 5. Juli 2025 nicht am Vortrag „Rudertechnik“ von Stefan Piesik teilnehmen konnten oder die Inhalte gerne vertiefen möchten, bieten unsere Tutor:innen am 23. November 2025 einen weiteren Vortrag im Bootshaus an. [Anmeldung an 1.ruderwart@muewa-koeln.de](mailto:1.ruderwart@muewa-koeln.de)

Empfehlung Rettungsweste

Bei Wassertemperaturen unter 10 °C oder bei widrigen Wetterbedingungen wird das Tragen einer halbautomatischen Rettungsweste empfohlen.