

Ruder- und Trainingszeiten im Sommer



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kinder und Jugendliche							
Anfängertraining Kinder und Jugendliche		16:30 Uhr Rudern	16:30 Uhr Rudern		14:30 Uhr Schul-AG	11:00 Uhr Rudern	
Rennrudern Kinder (bis Jahrgang 96)		16:30 Uhr Rudern	16:30 Uhr Rudern		14:30 Uhr Rudern	11:00 Uhr Rudern	
Rennmannschaft (ab Jahrgang 95)	18.00 Uhr Rudern	18:00 Uhr Kraftraining	18.00 Uhr Rudern		18:00 Uhr Rudern	10:00 Uhr/ 14:30 Uhr Rudern Doppeltraining	14:00 Uhr Rudern
Erwachsene							
Anfänger* / Fortgeschrittene**	18:00 Uhr Rudern (Fortgeschrittene) Manuel		18:00 Uhr Rudern (Anfänger und Fortges.), Manuel			10:00 Uhr, Rudern (Anfänger u. Fortges.) Nach Absprache Heino	10:00 Uhr, Rudern (Anfänger u. Fortges.) Nach Absprache Heino
Allgemeiner Ruderbetrieb/ Rudertreff				18:00 Uhr Rudertreff		10:00 Uhr Rudertreff	10:00 Uhr Rudertreff
Nordic Walking		18:30 Uhr Nordic Walking Ulrike	09:30 Uhr Nordic Walking Ulrike				
Fitnessstraining				Achtung! Bis mitt Mai 17:30 Uhr - 18.30 Uhr Funktionsgymnastik 18:30 Uhr - 19.30 Uhr Koordinationstraining Daniela			
Kraftraum belegt		Von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr		Von 17:30 Uhr bis 20:00 Uhr			

* Anfängertraining: Anfängerausbildung für Schnupperkursteilgenommene / ** Fortgeschrittenentraining: Ausbildung in weiteren Bootsgattungen (Einer, Zweier...)

Bitte beachtet den Bootsbenutzungsplan! Bei Nichteinhalten des Bootsbenutzungsplan droht eine Abmahnung der Sportleitung!

Trainer und Betreuer: Marleen Krieger, Daniela Lachmann, Marcus Herrmann, Gisela Boos, Ulrike Steinle, Daniela Pralea, Claus Schäfer, Heino Pape, Manuel Demir

Ansprechpartner: Leistungssport-Marcus Herrmann (Tel.Nr. 0170-3865483); Kinder u. Jugend-Verena Moster (Tel.Nr. 0179-9666322)

Breitensport-Manuel Demir (Tel.Nr. 0176-64149115); Wander- / und Ruderwart-Heino Pape (Tel.Nr.: 0179-8016597)