

Ruder- und Trainingstermine im Winter 09/10

Kinder und Jugendliche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Anfänger und Kinder (bis Jahrgang 96)	16:30 Uhr Rudern	18:00 Uhr Hallentraining	---	---	14:30 Uhr Rudern (Schul-AG)	11:00 Uhr Rudern	---
Rennmannschaft (ab Jahrgang 95)	18:00 - 20:00 Uhr Krafttraining	18:00 Uhr Hallentraining Uhlandschule	18:00 - 20:00 Uhr Krafttraining	frei	18:00 Uhr Ausdauer	10:00 Uhr Rudern (Doppeltraining nach Absprache)	11:00 Uhr Rudern Nach Absprache

Erwachsene

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	18:00 Uhr Lauffreff Manuel Demir	18:00 Uhr Fitnessstraining Manuel Demir		17:30 - 18:30 Uhr Funktions- gymnastik Daniela Pralea	18:00 - 20:00 Uhr Hallentraining LFG-Sporthalle Manuel Demir	10:00 Uhr Rudern (nach Absprache) Heino Pape	10:00 Uhr Rudern (nach Absprache) Heino Pape
				18:30 - 19:30 Uhr Konditions- training Daniela Pralea	19:00 Uhr Kraftraum Claus Schäfer		