

Sportbetrieb im Winter 2018/19

Tag / Uhrzeit		Gruppe	Leitung
Allgemeiner Ruderbetrieb			
Mo	20:00 - 22:00	Herren Gymnastik Friedrich-Dessauer-Gymnasium	R. Herwig
Di	19:00 - 20:00	Damen Gymnastik Gymnastikraum - Bootshaus	S. Wendel
	20:00 - 21:30	Crew Class Gymnastikraum - Bootshaus	D. Jenny
Do	19:00 - 20:30	Crew Class Gymnastikraum - Bootshaus	A. Stegmann
Di/Fr	15:00 - 17:00	Alte Herren Rudern	K. Wenzel / W. Gelz
Fr	17:00 - 18:00	Crew Class Gymnastikraum - Bootshaus	B. Dillmann
	18:00 - 19:00		S. Hacker
	19:00 - 20:00	Basketball Friedrich-Dessauer-Gymnasium	A. Stegmann (bei entspr. Bedarf)
So	9:30 - 12:00	Allgemeines Rudern	Werner Gelz
Kinderausbildung			
Fr	17:30 - 19:00	Kinder Hallentraining Friedrich-Dessauer-Gymnasium	J. Bouguet
Sa	14:30 - 16:30	Rudertraining	C. Bösinger
Masters (ab 27 Jahre)			
Mi	19:30 - 21:00	Funktionelles Training Kraftraum - Bootshaus	D. Seehafer
Leistungsruderer (kurzfristige Änderungen der Termine möglich: mit Trainern abstimmen!)			
Mo	18:00 - 20:00	Junioren Hallentraining Friedrich-Dessauer-Gymnasium	P. Bätz / B. Hacker
Di	17:45 - 20:30	Junioren Krafttraining Kraftraum - Bootshaus	P. Bätz / B. Hacker
Mi	17:30 - 20:30	Junioren / JuM Ergometertraining Gymnastikraum - Bootshaus	P. Bätz / B. Hacker
Do	18:30 - 20:00	Junioren / JuM Lauftrg. Bootshaus	A. Hacker
Fr	16:00 - 20:00	Junioren Krafttraining Kraftraum - Bootshaus	P. Bätz / B. Hacker
	17:30 - 19:00	Junioren / JuM Hallentrng. Friedrich-Dessauer-Gymnasium	J. Bouguet
Sa	10:00 - 17:00 *)	Junioren / JuM Rudertrg. Bootshaus	A. Hacker / P. Bätz / B.Hacker
So	09:30 - 13:00	Junioren / JuM Rudertrg. Bootshaus	A. Hacker / P.Bätz / B. Hacker

*) nach Trainingsplan - mehrere Einheiten im Zeitraum möglich