

Sportbetrieb im Winter 2019/20

Tag / Uhrzeit		Gruppe	Leitung
Allgemeiner Ruderbetrieb			
Mo	20:00 - 22:00	Herren Gymnastik Friedrich-Dessauer-Gymnasium	R. Herwig / R. Mürb
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	09:00 - 11:00	Früh-Rudern Erwachsene	D. Seehafer
	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	W. Gelz
Kinderausbildung			
Fr	17:30 - 19:00	Kinder Hallentraining Friedrich-Dessauer-Gymnasium	J. Bouguet
Sa	14:30 - 16:30	Rudertraining	C. Böisinger
Masters (ab 27 Jahre)			
Mi	19:00 - 21:00	Funktionelles Training Krafraum - Bootshaus	???
Leistungsruderer (kurzfristige Änderungen der Termine möglich: mit Trainern abstimmen!)			
Mo	18:00 - 20:00	Junioren - Hallentraining Friedrich-Dessauer-Gymnasium	M. Brönner / B. Hacker
Di	17:00 - 21:00	Junioren - Krafttraining Krafraum - Bootshaus	P. Bätz / B. Hacker
Mi	17:30 - 20:30	Junioren / JuM Ergometertraining Gymnastikraum - Bootshaus	B. Hacker / T. Ober- häußer / J. Gerlach / M. Brönner
Do	18:30 - 20:00	Junioren / JuM Lauftrg. Bootshaus	A. Hacker / T. Ober- häußer / M. Brönner
Fr	16:00 - 20:00	Junioren - Krafttraining Krafraum - Bootshaus	B. Hacker / T. Oberhäußer
	17:30 - 19:00	Junioren / JuM - Hallentrg. Friedrich-Dessauer-Gymnasium	J. Bouguet / M. Brönner
Sa	10:00 - 17:00)	Junioren / JuM - Rudertrg. Bootshaus	A. Hacker / B. Hacker / T. Oberhäußer / J. Gerlach (nur Sa.) / M. Brönner
So	09:30 - 13:00)	Junioren - Rudertraining Bootshaus	

*) nach Trainingsplan - mehrere Einheiten im Zeitraum möglich