

Sportbetrieb im Herbst/Winter 2020/21

Tag / Uhrzeit		Gruppe	Leitung
Allgemeiner Ruderbetrieb			
Mo	20:05 - 22:00	Herren Gymnastik Friedrich-Dessauer-Gymnasium	R. Herwig / R. Mürb
Di	19:00 - 19:45	Damen Gymnastik Gymnastikraum - Bootshaus	S. Wendel
	20:00 - 21:00	Crew Class Gymnastikraum - Bootshaus (max. 12 Teilnehmer inkl. Kursleiter!)	D. Jenny / A. Stegmann
Do	19:00 - 20:30	Crew Class Gymnastikraum - Bootshaus (max. 12 Teilnehmer inkl. Kursleiter!)	A. Stegmann
Di/Fr	15:00 - 17:00	„Alte“ Herren Rudern	K. Wenzel / W. Gelz
Mi/Fr	09:00 - 11:00	Früh-Rudern Erwachsene	D. Seehafer
Fr	15:45 - 16:45	Crew Class Gymnastikraum - Bootshaus (max. je 12 Teilnehmer inkl. Kursleiter!)	R. Herwig
	17:00 - 18:00		B. Dillmann
	18:15 - 19:15		S. Hacker
	19:10 - 20:00	Basketball Friedrich-Dessauer-Gymnasium	A. Stegmann (bei entspr. Bedarf)
Sa	14:30 - 16:30	Allgemeines Rudern	W. Gelz
So	9:30 - 12:00	Allgemeines Rudern	W. Gelz
Kinderausbildung			
Fr	17:30 - 18:55	Kinder - Hallentraining Friedrich-Dessauer-Gymnasium	J. Bouguet
Sa	14:30 - 16:30	Rudern	C. Bösingler / A. Stegmann
Masters (ab 27 Jahre)			
Mi	19:30 - 21:00	Funktionelles Training Gymnastik-/Kraftraum - Bootshaus	A. Schönmann / S. Hacker
Leistungsruderer ¹⁾ (kurzfristige Änderungen der Termine möglich: mit Trainern abstimmen!)			
Mo	17:45 - 19:00	JuM Ergometertrg. / Gymn. Gymnastikraum - Bootshaus	J. Gerlach
	18:00 - 19:50	Junioren - Hallentraining Friedrich-Dessauer-Gymnasium	T. Oberhäußer / A. Hacker
Di	17:00 - 21:00	Junioren - Krafttraining Kraftraum - Bootshaus	B. Hacker / T. Oberhäußer
Mi	17:30 - 19:15	Junioren - Ergometertraining Gymnastikraum - Bootshaus	T. Oberhäußer / B. Hacker / A. Hacker
Do	18:30 - 20:00	Junioren / JuM - Lauftraining Bootshaus	A. Hacker / G. Kirsch / ____ tbd. ____ (für JuM)
Fr	16:00 - 20:00	Junioren - Krafttraining Kraftraum - Bootshaus	B. Hacker / T. Oberhäußer
	17:30 - 18:55	Kinder - Hallentraining Friedrich-Dessauer-Gymnasium	J. Bouguet
Sa	14:30 - 16:30	JuM - Rudertraining	J. Gerlach
	10:00 - 17:00 ¹⁾	Junioren - Rudertraining	A. Hacker / B. Hacker / T. Oberhäußer
So & feiertags	09:30 - 13:00 ¹⁾	Junioren - Rudertraining	

¹⁾ nach Trainingsplan - mehrere Einheiten im Zeitraum möglich