

# Sportbetrieb im Herbst/Winter 2021/22

Tag / Uhrzeit		Gruppe	Leitung
<b>Allgemeiner Sportbetrieb</b>			
Mo	20:05 - 22:00	<b>Herren Gymnastik</b> Friedrich-Dessauer-Gymnasium	R. Herwig / R. Mürb
Di	19:00 - 19:45	<b>Damen Gymnastik</b> Gymnastikraum - Bootshaus	S. Wendel
	20:00 - 21:00	<b>Crew Class</b> Gymnastikraum - Bootshaus <b>(max. 12 Teilnehmer inkl. Kursleiter!)</b>	D. Jenny (/ A. Stegmann)
Di/Fr	15:00 - 17:00	<b>Allgemeines Rudern</b>	R. Herwig
Mi/Fr	09:00 - 11:00	<b>Früh-Rudern Erwachsene</b>	D. Seehafer
Do	19:00 - 20:30	<b>Crew Class</b> Gymnastikraum - Bootshaus <b>(max. 12 Teilnehmer inkl. Kursleiter!)</b>	A. Stegmann
Fr	15:45 - 16:45	<b>Crew Class</b> Gymnastikraum - Bootshaus <b>(max. je 12 Teilnehmer inkl. Kursleiter!)</b>	R. Herwig
	17:00 - 18:00		B. Dillmann
	18:15 - 19:15		S. Hacker
	19:10 - 20:00	<b>Basketball</b> Friedrich-Dessauer-Gymnasium	F. Stange / A. Stegmann (bei entspr. Bedarf)
Sa	14:30 - 16:30	<b>Allgemeines Rudern</b>	D. Seehafer / S. Sittinger
So	9:30 - 12:00	<b>Allgemeines Rudern</b>	W. Gelz
<b>Kinderausbildung</b>			
Fr	17:30 - 18:55	<b>Kinder - Hallentraining</b> Friedrich-Dessauer-Gymnasium	J. Bouguet / J. Kipping
Sa	14:30 - 16:30	<b>Rudern</b>	C. Bösinger/A. Stegmann
<b>Masters (ab 27 Jahre)</b>			
Mi	19:30 - 21:00	<b>Funktionelles Training</b> Gymnastik-/Kraftraum - Bootshaus	A. Schönmann / S. Hacker
Sa	08:30 - 11:00	<b>Masters Rudern</b>	C. Bösinger / G. Kirsch
<b>Leistungsruderer <sup>1)</sup> (kurzfristige Änderungen der Termine möglich: mit Trainern abstimmen!)</b>			
Mo	16:00 - 17:45	<b>JuM Ergometertrg. / Gymn.</b> Gymnastikraum - Bootshaus	J. Kipping / A. Hacker
	18:00 - 19:50	<b>Junioren - Hallentraining</b> Friedrich-Dessauer-Gymnasium	T. Oberhäußer / J. Kipping)
Di	17:00 - 21:00	<b>Junioren - Krafttraining</b> Kraftraum - Bootshaus	T. Oberhäußer / J. Kipping / D. Hess / P. Ruppert
Mi	17:30 - 19:15	<b>Junioren - Ergometertraining</b> Gymnastikraum - Bootshaus	T. Oberhäußer / A. Hacker / J. Kipping
Do	18:30 - 20:00	<b>Junioren / JuM - Lauftraining</b> Bootshaus	A. Hacker / G. Kirsch / J. Kipping (für JuM)
Fr	16:00 - 20:00	<b>Junioren - Krafttraining</b> Kraftraum - Bootshaus	T. Oberhäußer / J. Kipping / D. Hess / P. Ruppert
	17:30 - 18:55	<b>Kinder - Hallentraining</b> Friedrich-Dessauer-Gymnasium	J. Bouguet / J. Kipping
Sa	14:30 - 16:30	<b>JuM - Rudertraining</b>	J. Kipping / A. Hacker
	10:00 - 17:00 <sup>1)</sup>	<b>Junioren - Rudertraining</b>	A. Hacker / J. Kipping / T. Oberhäußer
So & feiertags	09:30 - 13:00 <sup>1)</sup>	<b>Junioren - Rudertraining</b>	

<sup>1)</sup> nach Trainingsplan - mehrere Einheiten im Zeitraum möglich