

Sportbetrieb im Herbst/Winter 2022/23

Tag / Uhrzeit		Gruppe	Leitung
Allgemeiner Sportbetrieb			
Mo	20:00 - 22:00	Herren Gymnastik Friedrich-Dessauer-Gymnasium	R. Herwig / R. Mürb
Di	19:00 - 19:55	Damen Gymnastik Gymnastikraum - Bootshaus	S. Wendel
	20:00 - 21:00	Crew Class Gymnastikraum - Bootshaus	D. Jenny / (A. Stegmann)
Di/Fr	09:00 - 11:00	Früh-Rudern Erwachsene	D. Seehafer
Do	19:00 - 20:30	Crew Class Gymnastikraum - Bootshaus	A. Stegmann / (D. Jenny)
Fr	17:00 - 18:00	Crew Class Gymnastikraum - Bootshaus	R. Herwig
	18:15 - 19:15		S. Hacker
	19:00 - 20:00	Basketball Friedrich-Dessauer-Gymnasium	F. Stange / A. Stegmann (bei entspr. Bedarf)
Sa	14:00 - 16:30 (um 17:00 werden die Hallen geschlossen)	Allgemeines Rudern	Freie Bootseinteilung für Alle mit bekannter / nach- gewiesener Befähigung *
So	09:30 - 13:00 (um 13:00 werden die Hallen geschlossen)	Allgemeines Rudern	Freie Bootseinteilung für Alle mit bekannter / nach- gewiesener Befähigung *
Kinderausbildung			
Fr	17:30 - 19:00	Kinder - Hallentraining Friedrich-Dessauer-Gymnasium	J. Bouguet
Sa	14:30 - 16:30	Rudern	C. Bösinger / A. Stegmann
Masters (ab 27 Jahre)			
Mo	18:00 - 19:30	Krafttraining	A. Schönmann / S. Hacker
Mi	19:30 - 21:00	Funktionelles Training Gymnastik-/Kraftraum - Bootshaus	A. Schönmann / S. Hacker
Sa	08:30 - 11:00	Masters Rudern	G. Kirsch / C. Bösinger

*) Individuelle Ruderangebote in der Herbst-/Wintersaison nur für Ruderer, die das 15. Lebensjahr vollendet und den Ruderbefähigungsnachweis erbracht haben (siehe Ruderordnung Kap. 4.).

Ruderer/innen, die noch nicht über den Ruderbefähigungsnachweis verfügen, können nach Absprache in Mannschaften mit mind. 50% nachweislich Ruderbefähigten mitrudern - vorherige Klärung dringend angeraten!

Hinweis: auf öffentlichen Gewässern wird vom Gesetzgeber ein Bootsobmann gefordert (siehe Ruderordnung Kap. 2.)

Leistungsruderer ¹⁾ (kurzfristige Änderungen der Termine möglich: mit Trainern abstimmen!)			
Mo	18:00 - 20:00	Junioren - Hallentraining Friedrich-Dessauer-Gymnasium	O. Nebel / A. Hacker
Di	17:00 - 18:45	JuM Ergometertrg. / Gymn. Gymnastikraum - Bootshaus	D. Popa / J. Kipping
	16:00 - 21:00 ²⁾	Junioren - Krafttraining Kraftraum - Bootshaus	O. Nebel / (B. Hacker / J. Kipping)
Mi	17:30 - 19:15	Junioren - Ergometertraining Gymnastikraum - Bootshaus	O. Nebel / A. Hacker / (T. Oberhäußer)
Do	18:30 - 20:00	Junioren / JuM - Lauftraining Bootshaus	A. Hacker / G. Kirsch / D. Popa (für JuM)
Fr	16:00 - 20:00 ²⁾	Junioren - Krafttraining Kraftraum - Bootshaus	B. Hacker / O. Nebel / (J. Kipping)
	17:30 - 19:00	Kinder - Hallentraining Friedrich-Dessauer-Gymnasium	J. Bouguet / (D. Popa / J. Kipping)
Sa	14:30 - 16:30	JuM - Rudertraining	D. Popa / J. Kipping
	10:00 - 17:00 ¹⁾	Junioren - Rudertraining	A. Hacker / O. Nebel / T. Oberhäußer/ (J. Kipping)
So & feiertags	09:30 - 13:00 ¹⁾	Junioren - Rudertraining	

¹⁾ nach Trainingsplan - mehrere Einheiten im Zeitraum möglich

²⁾ nur gem. Abstimmung und Gruppen-Einteilung durch Kraft-Trainer!