

Schweriner Rudergesellschaft - Trainingszeiten Winter 2016

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|---|--|--|--|--|---|
| | Ruder-Ergometer 07.30 - 11.00 | Ruder-Ergometer 07.30 - 11.00 | Ruder-Ergometer 07.30 - 11.00 | Ruder-Ergometer 07.30 - 11.00 | | |
| Seniorenrudern 09:30 - 10:30 Ergo 10:30 - 12:30 Kraft | | | Seniorenrudern 14:30 - 17:00 Ergo + Kraft | | Ruder-Ergometer Junioren 09:30 - 11:00 | Fussball 09.30 - 11.30 Vereinsgelände |
| Ergometer + Kraft für Jugendliche 16:00 - 18.00 Trainer: Joachim Dreifke | Hallentraining für Kinder 16:00 - 18.00 Sacharow Str. 75 | Ergometer + Kraft für Jugendliche 16:00 - 18.00 Trainer: Joachim Dreifke | Hallentraining für Kinder 16:00 - 18.30 Sacharow Str. 75 | Ergometer + Kraft für Jugendliche 16:00 - 18.00 Trainer: Joachim Dreifke | | Teamrowing bei Bedarf 10:00 - 11:30 |
| | Hallentraining für Erwachsene 18:00 - 20:00 Sacharow Str. 75 | Rudern u. Geselligkeit Ergo: 17:00 - 18:00 Kraft: 18:00 - 19:00 | Wanderrudern Ergo: 17:00 - 18:00 Kraft: 18:00 - 18:30 | | | |
| Teamrowing mit Christian 18.00 - 19.00 | Mastersrudern 18.00 - 20.00 Ergo- und Kraft | Teamrowing mit Markus 18:00 - 19:00 | Teamrowing mit Kay 18.00 - 19.00 Mastersrudern 18.00 - 21.00 Ergo- und Kraft | | | |
| | Fussball 20.00 - 22.00 Sacharow Str. 75 | Krafttraining 18:00 - 20:00 | Krafttraining 19:30 - 20:00 | | | |