

Trainingszeiten Winter 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Ruder-Ergometer + Kraft 07.30 - 13.00	Ruder-Ergometer + Kraft 07.30 - 9.00	Ruder-Ergometer + Kraft 07.30 - 13.00	Ruder-Ergometer + Kraft 07.30 - 9.00		
Seniorenrudern 09:30 - 10:30 Ergo 10:30 - 12.30 Kraft		Montesouri-Schule 14.00 - 15:30 Ergo + Kraft	Seniorenrudern 14:00 - 16:00 Ergo + Kraft	Waldorf-Schule 14:00 - 16:00 René Flaschmann	Ruder-Ergometer Junioren 09:30 - 11:00	Fussball 09.30 - 11.30 Vereinsgelände
	Schwimmhalle f. Kinder 15:00 - 16.00 Bahn 7		Hallentraining für Jugendliche 15:30 - 17:00 Sacharow Str. 75 Kjell Lübbert	Teamrowing mit Christian Gräfe 15:30 - 16:15		Teamrowing bei Bedarf 10:00 - 11:30
Ergometer + Kraft für Jugendliche 16:00 - 18.00 Trainer: René Flaschmann	Hallentraining für Kinder 16:00 - 18:00 Sacharow Str. 75	Ergometer + Kraft für Jugendliche 16:00 - 18.00 Trainer: René Flaschmann	Ergometer + Kraft für Kinder 16:00 - 18.00 Trainer: René Flaschmann	Ergometer + Kraft für Jugendliche 16:00 - 18.00 Trainer: René Flaschmann		
	Hallentraining für Erwachsene 18:00 - 20.00 Sacharow Str. 75 Trainer: Joachim Dreifke	Rudern u. Geselligkeit Ergo: 17:00 - 18:00 Kraft: 18:00 - 19:00	Wanderrudern Kraft: 18:00 - 18:30			
	Mastersrudern 18.00 - 20.00 Ergo- und Kraft	Teamrowing mit Martin/Markus 18:00 - 19:00	Teamrowing mit Kay 18.00 - 19.00 Mastersrudern 18.00 - 21.00 Ergo- und Kraft Masters-Frauen 15.00 -17.00 Ergo- und Kraft			
	Fussball 20.00 - 22.00 Sacharow Str. 75	Krafttraining 18:00 - 20:00	Krafttraining 19:30 - 20:00			