

Sommer-Trainingsplan Ruderabteilung 2022 (04.04.2022 bis 17.10.2022)



Montag	10:00 - 11:30 h Rudern mit Roger „Wir Rudern immer!“ Bootshaus Roger Heger (0841 / 81043)			18.00 – 19:30 h Rudern für alle und Ausbildung Bootshaus am Stausee Heinrich Nögler (0841 / 38020)
Dienstag	06:00 – 07:30 h Rudern bei Sonnenaufgang Bootshaus am Stausee F. Röthlingshofer (0841 / 9516416)	17:00 – 18:30 h Rudern für Kinder und Jugendliche Bootshaus am Stausee Valeriy Agapov (0176 / 24200849)		18:30 – 20:00 h* Rudern für alle Bootshaus am Stausee Marius Priebe (0172 / 152 5264)
Mittwoch				18.00 – 19:30 h Rudern für alle Bootshaus am Stausee Angelika Riebel (0841 / 86979)
Donnerstag	07:00 – 08:30 h Rudern am Morgen** Bootshaus am Stausee Marius Priebe / Carsten Funke	17:00 – 18:30 h Rudern für Kinder und Jugendliche Bootshaus am Stausee Valeriy Agapov (0176 / 24200849)	18.30 – 20:00 h Rudern für alle Bootshaus am Stausee Edzard Peters (08252 / 7742)	18:30 – 20:00 h* Rudern Masters (Training) Bootshaus am Stausee Rainer Hahnkemeyer (0841 / 9713403)
Freitag				
Samstag			14.30 – 16:00 h Rudern für alle (ohne ÜL)**	
Sonntag	09:30 – 11:00 h Rudern Masters (Training) Bootshaus am Stausee Rainer Hahnkemeyer 09:30 – 11:00 h Rudern für alle (ohne ÜL) Bootshaus am Stausee**	Ab 11:00 h Frühschoppen – auch für nicht Rudernde Bistro im Bootshaus		

* Diese Termine beginnen im Herbst (ab dem 26.09.2022), wegen der früheren Dämmerung, schon um 18:00 Uhr!

** Teilnamemitteilung / Abstimmung über "https://www.protectedtext.com/drci_schwarzesbrett".