Sommer-Trainingsplan Ruderabteilung 2024
(01.04.2024 bis 13.10.2024)

Montag	10:00 - 11:30 h Rudern mit Roger „Wir Rudern immer!“ Roger Heger (0841 / 81043)			18.00 – 19:30 h* Rudern für alle und Ausbildung Heinrich Nägler (0841 / 38020)
Dienstag	06:00 – 07:30 h Rudern bei Sonnenaufgang F. Röthlingshöfer (0841 / 9516416)	16:30 – 18:30 h Rudern für Kinder und Jugendliche Malte Hartig (0172 / 2746 828)		18:30 – 20:00 h* Rudern für alle Marius Priebe (0172 / 152 5264
Mittwoch				18.00 – 19:30 h* Rudern für alle Angelika Riebel (0841 / 86979)
Donnerstag	07:00 – 08:30 h Rudern am Morgen*** R. Rousseaux (0172 3610951	16:30 – 18:30 h Rudern für Kinder und Jugendliche Malte Hartig	18.30 – 20:00 h* Rudern für alle Edzard Peters (08252 / 7742)	18:30 – 20:00 h* Rudern Masters (Training)
Freitag		17:00 – 18:30 h Rudern für alle Gaby Buse (0178 / 509 2184)		
Samstag	07:00 – 08:30 h Rudern im morgengrauen R. Heger. / J Börner		14.30 – 16:00 h Rudern für alle (ohne ÜL)**	
Sonntag	09:30 – 11:00 h Rudern Masters (Training) + Rudern für alle (ohne ÜL)			

* Diese Termine beginnen im Herbst (ab dem 16.09.2024), wegen der früheren Dämmerung, schon um 18:00 Uhr!

** Teilnamemitteilung / Abstimmung über “https:/www.protectedtext.com/drci_schwarzesbrett“.
*** Teilnamemitteilung / Abstimmung über
https://www.bullsheet.de/S/index.php?k=DRCI_Donnerstags_7_Uhr_6fpP6GdcdyHz&r=18230