

Winter-Trainingsplan Ruderabteilung 2021/2022



(11.10.2021 bis 31.03.2022)

Montag	10:00 - 11:30 h Rudern „Wir Rudern immer!“ Bootshaus Roger Heger (0841 / 81043)	18:00 - 19:40 h Teamrowing** (Ergometerfahren) + Krafttraining mit u. ohne Geräte 18:00-18:45 h Ergometerraum 18.45-19:40 Kraftraum im Bootshaus Ellen Rüdinger (0176 / 5091 3263)	19:15 - 20:15 h Teamrowing** (Ergometerfahren) Ergometerraum im Bootshaus Heinrich Nägler (0841 / 38020)	
Dienstag	06:00 - 07:00 h Ergometerfahren Ergometerraum im Bootshaus Frank Röthlingshöfer (0841 / 9516416)	17:00 - 18:30 h Training Kinder + Jugend * Alte Einfachturnhalle der Grundschule: Pestalozzistr. Valeriy Agapov (0176 / 2420 0849)	18:00 - 19:00 h Ergometerrudern und Stabilitraining ** Ergometerraum Bootshaus Marius Priebe (0172 / 15 25 264)	
Mittwoch		18:00 - 19:00 h Teamrowing**: (Ergometer-fahren) Ergometerraum Bootshaus Angelika Riebel (0841 / 86979) /	19:15 - 20:15 h Kraftausdauer mit dem Ergometer ** Ergometerraum Bootshaus Ingrid Ermler	
Donnerstag	07:00 – 08:30 h Rudern am Morgen Bootshaus Marius Priebe / Carsten Funke	17:00 - 18:30 h Training Kinder + Jugend * Einfachturnhalle Grundschule Oberhaunstadt Bernd-Rosemeyer-Str. Valeriy Agapov	18:30 - 20:00 h Ergo-/ Krafttraining Masters-Ruderer + Sauna Ergometer-/ Kraftraum Bootshaus Rainer Hahnkemeyer (0162 4807111)	19:00 – 20:00 h Gymnastik-Erwachsene „Alte Sporthalle“ Christoph Scheiner-Gym Brigitt Sommer
Freitag				
Samstag			15:00 - 17:00 h Winter-Rudern für alle*** Bootshaus	
Sonntag	09:30 – 11:00 h Rudern Masters (Training) Bootshaus Rainer Hahnkemeyer	09:30 – 11:00 h Rudern für alle (ohne ÜL) Bootshaus***		

* Kein Wintertraining in den Schulferien.

** Bei diesen Terminen gibt es eine Teilnehmerbegrenzung auf 11 Personen. Der Link für Anmeldung findet sich im [internen Bereich](#) unter "Regelungen".

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

Bitte die Corona Einschränkungen beachten

www.drci.de

rudern@drci.de