



Winter-Trainingsplan Ruderabteilung 2022/2023

(17.10.2022 bis 31.03.2023)

Montag	10:00 - 11:30 h Rudern „Wir Rudern immer!“ Bootshaus Roger Heger (0841 / 81043)	18:00 - 19:30 h Teamrowing ** (3/4h Ergometerfahren +3/4h Krafttraining mit u. ohne Geräte) Ergometer-/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)	18:30 - 20:00 h Ergometerrudern und Stabilitraining ** Ergometerraum im Bootshaus Marius Priebe (0172 / 15 25 264)
Mittwoch		18:00 - 18:50 h Teamrowing **: (Ergometerfahren) Ergometerraum im Bootshaus Angelika Riebel (0841 / 86979)	19:00 - 20:30 h Kraftausdauer mit dem Ergometer + Funktionsgym ** Ergometerraum im Bootshaus Ingrid Ermler
Donnerstag	07:00 – 08:30 h Rudern am Morgen Bootshaus Marius Priebe / Carsten Funke	18:00 – 19:30 h Ergo-/ Krafttraining Masters-Ruderer und andere Ergometer-/Kraftraum im Bootshaus	19:00 – 20:00 h Gymnastik- Erwachsene „Alte Sporthalle“ Chr. Scheiner- Gymnasium Birgitt Sommer
Freitag		17:00 - 18:00 h Ergometerrudern ** Ergometerraum im Bootshaus Gaby Buse / Ingrid Ermler	
Samstag		15:00 - 17:00 h Winter-Rudern für alle*** Bootshaus	
Sonntag	09:30 – 11:00 h Rudern Masters + für alle Bootshaus		

* Kein Wintertraining in den Schulferien.

** Bei diesen Terminen gibt es eine Teilnehmerbegrenzung auf 12 Personen.
Der Link zur Anmeldung findet sich auf www.drci.de im internen Bereich unter "Regelungen".

*** Teilnahmemitteilung / Abstimmung über https://www.protectedtext.com/drci_schwarzesbrett.