

Ruderverein Erlangen e. V.

Winterplan 2017/2018

Beginn: 06.11.2017

Montag	17:00-18:15	Team-Rowing für Senioren	Gerd Scheiner
	18:15-20:15	Team-Rowing/ Fitness-Training für U-30(ab 16.10.)	Ruth Hotop/Hedwig Stegmann
	20:15-21:45	Halle extern belegt	
Dienstag	10:00-12:00	Seniorenrudern	Peter Ritter
	14:30-16:00	Masters-Training nach Vereinbarung	Georg Lindner
	17:30-19:00	Krafttraining für Kinder und Jugendliche	Leon Corpus/Markus Lambracht
	19:00-20:30	Fitnessstraining	Barbara Meerwald/Jürgen Woellert/Steffi Olbrich-Thomas
Mittwoch	17:30-19:00	Trainingsmannschaft	Thea Leube/Leon Corpus
	19:00-21:00	Team-Rowing/Fitness-Training für U 30	Ruth Hotop/Hedwig Stegmann
Donnerstag	9:00-10:30	Ergo-Treff für Jedermann	Steffi Olbrich-Thomas
	14:30-16:00	Masters-Training nach Vereinbarung	Georg Lindner
	17:30-19:00	Jugendsport	Leon Corpus/Markus Lambracht
	19:00-20:30	Funktionsgymnastik	Lore Baehr/Ulrike Kolbe
	20:30-22:00	Halle extern belegt	
Freitag	10:30-11:30	Ergo-Treff für Senioren	Lisel Bögl
	17:00-19:00	Trainingsmannschaft	Thea Leube/Leon Corpus
	18:00-19:00	Team-Rowing	Steffi Olbrich-Thomas/Klaus Kindel
	19:00-21:00	Team-Rowing/Fitness-Training für U-30	Ruth Hotop/Hedwig Stegmann
Samstag	10:00-13:00	Trainingsmannschaft	Bereichstrainer
	14:30-16:30	Masters-Training nach Vereinbarung	Georg Lindner
	14:30-16:00	Allgemeiner Ruderbetrieb / Ergo-Rudern in der Halle	Ohne Betreuung bzw. nach Absprache
Sonntag	10:00-11:30	Allgemeiner Ruderbetrieb/ Ergo-Rudern in der Halle (auch für Familien)	Ohne Betreuung
	10:00-12:00	Trainingsmannschaft	Bereichstrainer
	14:30-16:30	Studentensport	Ruth Hotop/Hedwig Stegmann

Kraftraum: Benutzung täglich 16:00-20:00 Uhr durch die Trainingsmannschaft, parallele Nutzung nach Absprache möglich!

Spinning-Bikes und Ergometer müssen jederzeit für die Trainingsmannschaft verfügbar sein!

Allgemeine Hinweise:

- Allgemeiner Ruderbetrieb nur für Fortgeschrittene, solange es die Witterung zulässt.

Bei Einbruch der Dunkelheit muss der Ruderbetrieb beendet sein!

- Aus Sicherheitsgründen dürfen während der Wintersaison Einer-Fahrer nicht ohne Trainingspartner auf das Wasser gehen!

Das Tragen einer Schwimmweste wird empfohlen, für Jugendliche obligatorisch!