



## Winterplan 2024/2025

Beginn: 04.11.2024

Montag	06:00-07:30	Ergometerrudern Earlybirds nach Vereinbarung	Halle	Cordelia Dienstbier
	17:30-18:30	Halle extern belegt	Halle	
	18:30-20:00	Team-Rowing für U-30	Halle	Adrian Würz
	20:15-21:45	Halle extern belegt	Halle	
Dienstag	06:00-07:30	Ergometerrudern Earlybirds nach Vereinbarung	Halle	Cordelia Dienstbier
	10:00-12:00	Seniorenrudern	Kanal / Halle	Peter Ritter
	14:30-16:00	Masters-Training nach Vereinbarung	Kanal / Halle	Georg Lindner
	17:00-18:30	Jugendsport	Halle	Magnus Heilmann
	18:30-20:00	Fitnessstraining	Halle	Barbara Meerwald Steffi Olbrich-Thomas
Mittwoch	06:00-07:30	Ergometerrudern Earlybirds nach Vereinbarung	Halle	Cordelia Dienstbier
	18:30-20:30	Studentensport / junge Erwachsene	Halle	Adrian Würz
Donnerstag	06:00-07:30	Ergometerrudern Earlybirds nach Vereinbarung	Halle	Cordelia Dienstbier
	9:00-10:30	Rudern/Ergofahren je nach Wetterlage	Kanal / Halle	Steffi Olbrich-Thomas Barbara Meerwald
	14:30-16:00	Masters-Training nach Vereinbarung	Kanal / Halle	Georg Lindner
	17:00-18:30	Jugendsport	Halle	Magnus Heilmann
	18:30-20:00	Funktionsgymnastik	Halle	Bärbel Schug
	20:00-21:45	Halle extern belegt	Halle	
Freitag	06:00-07:30	Ergometerrudern Earlybirds nach Vereinbarung	Halle	Cordelia Dienstbier
	10:00-11:00	Ergo-Treff für Senioren	Halle	Lisel Bögl
	16:30-18:30	Trainingsmannschaft	Halle	Christian Bierhals Leon Kindel
	17:00-18:30	Ergo-Treff	Halle	Regine Oyntzen Klaus Kindel
	18:30-20:30	Studentensport / junge Erwachsene	Halle	Nach Absprache
Samstag	09:00-12:00	Trainingsmannschaft	Kanal / Halle	Ingo Euler/Christian Bierhals
	14:30-16:00	Allgemeiner Ruderbetrieb / Ergo-Rudern in der Halle	Kanal / Halle	Ohne Betreuung bzw. nach Absprache
Sonntag	10:00-11:30	Allgemeiner Ruderbetrieb/ Ergo-Rudern in der Halle	Kanal / Halle	Ohne Betreuung bzw. nach Absprache
	14:00-16:00	Studentensport / junge Erwachsene (Wasser)	Kanal / Halle	Nach Absprache

**Kraftraum: Nutzungszeiten sind dem Kraftraumbelegungsplan zu entnehmen.**

**Allgemeine Hinweise:**

- Allgemeiner Ruderbetrieb ohne Betreuung 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!