



## Winterplan 2023/2024

Beginn: 06.11.2023

|            |             |   |   |
|------------|-------------|---|---|
| Montag     | 16:30-18:00 | Trainingsmannschaft                                 | Ingo Euler                                |
|            | 18:00-20:00 | Team-Rowing für U-30                                | Adrian Würz                               |
|            | 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                             |
|            | 17:00-18:30 | Jugendsport   | Julian Kindel                             |
|            | 18:30-20:00 | Fitnessstraining                                    | Barbara Meerwald<br>Steffi Olbrich-Thomas |
| Mittwoch   | 16:30-18:00 | Trainingsmannschaft                                 | Ingo Euler / Christian Bierhals           |
|            | 18:00-20:00 | Studentensport / junge Erwachsene                   | Adrian Würz                               |
| Donnerstag | 9:00-10:30  | Rudern/Ergofahren je nach Wetterlage                | Steffi Olbrich-Thomas<br>Barbara Meerwald |
|            | 14:30-16:00 | Masters-Training nach Vereinbarung                  | Georg Lindner                             |
|            | 17:00-18:30 | Jugendsport   | Julian Kindel                             |
|            | 18:30-20:00 | Funktionsgymnastik                                  | Bärbel Schug                              |
|            | 20:00-21:45 | Halle extern belegt                                 |   |
| Freitag    | 10:30-11:30 | Ergo-Treff für Senioren                             | Lisel Bögl                                |
|            | 16:30-18:30 | Trainingsmannschaft                                 | Christian Bierhals                        |
|            | 17:00-18:30 | Ergo-Treff  | Steffi Olbrich-Thomas/Klaus Kindel        |
|            | 18:30-20:30 | Studentensport / junge Erwachsene                   | Nach Absprache                            |
| Samstag    | 09:00-12:00 | Trainingsmannschaft                                 | Ingo Euler<br>Christian Bierhals          |
|            | 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  | Ohne Betreuung bzw. nach Absprache        |
|            | 14:00-16:00 | Studentensport / junge Erwachsene (Wasser)          | Nach Absprache                            |

**Kraftraum: Nutzungszeiten sind dem Plan an der Kraftraumtür 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!