

Ruderverein Erlangen e. V.

Winterplan 2018/2019

Beginn: 05.11.2018

Montag	17:00-20:15	Team-Rowing für U-30 (ab 22.10.)	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
	17:00-18:30	Jugendsport	Regine Oyntzen/Michi Kapp
	18:30-20:00	Fitnessstraining	Barbara Meerwald/Jürgen Woellert/Steffi Olbrich-Thomas
	20:00-22:00	Zirkel-Training U-30	Ruth Hotop/Hedwig Stegmann
Mittwoch	17:00-19:00	Freies Ergo-Rudern	Ohne Betreuung
	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
	17:00-18:30	Krafttraining für Kinder und Jugendliche	Leon Corpus/Tobias Pazem/Johannes Treviranus
	18:45-20:15	Funktionsgymnastik	Lore Baehr/Ulrike Kolbe
	20:15-21:45	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/Studenten	Bereichstrainer
	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
	10:00-12:00	Trainingsmannschaft	Bereichstrainer
	14:00-16:00	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!