



## Winterplan 2022/2023

Beginn: 07.11.2022

Montag	16:30-18:00	Trainingsmannschaft	Paul Burger / Christian Bierhals
	18:00-20:00	Team-Rowing für U-30	Betreuung nach Absprache
	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
	14:30-16:00	Ruderbetrieb für Fortgeschrittene <sup>1</sup>	Ohne Betreuung
	17:00-18:30	Jugendsport	Julian Kindel
	18:30-20:00	Fitnessstraining	Barbara Meerwald/Jürgen Woellert/Steffi Olbrich-Thomas
Mittwoch	14:30-16:30	Allgemeiner Ruderbetrieb <sup>1</sup>	Ohne Betreuung
	16:30-18:30	Trainingsmannschaft	Paul Burger / Christian Bierhals
	18:30-20:30	Studentensport / junge Erwachsene	Adrian Würz
Donnerstag	9:00-10:30	Rudern/Ergofahren je nach Wetterlage	Steffi Olbrich-Thomas
	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	Paul Burger / Christian Bierhals
	17:30-18:30	Ergo-Treff	Steffi Olbrich-Thomas/Klaus Kindel
	18:30-20:30	Studentensport / junge Erwachsene	Adrian Würz
Samstag	09:00-12:00	Trainingsmannschaft	Paul Burger / Christian Bierhals
	14:30-16:00	Allgemeiner Ruderbetrieb / Ergo-Rudern in der Halle <sup>1</sup>	Ohne Betreuung bzw. nach Absprache
Sonntag	10:00-11:30	Allgemeiner Ruderbetrieb/ Ergo-Rudern in der Halle <sup>1</sup>	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!

<sup>1</sup> Vorheriges Eintragen im Fahrtenbuch erwünscht