

Übersicht über die regelmässigen Trainingszeiten 2023 - Sommerplan ab 17.4.2023

Breitensport / allgemeines Jugendrudern / Leistungssport (=LS)

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00						10:00-12:00 LS U17 Rudern Simon	
11:00							
12:00						12:00 - 14:00 Rudern Jugend für alle Clara, Richard, Sybille	
13:00							
14:00			14:00- 16:00 Ruderbetrieb nach freier Vereinbarung			14:00-16:00 Allgemeiner Ruderbetrieb	
15:00	14:30-16:30 LS U17 Rudern Kuno			14:30-16:30 LS U17 Rudern Ferdie			
16:00			16:00-18:00 Rudern Jugend für alle Ray, Clara		16:00-18:00 Rudern Jugend für alle Ray, Richard, Sybille		
17:00							
18:00		18:00- 20:00 Schöner Rudern Richard	17:00-18:30 LS U17 Krafrtraining Trainingsraum	17:00-18:30 LS U17 Krafrtraining Trainingsraum	18:00-20:00 Allgemeiner Ruderbetrieb		
19:00							
20:00							

Übungsleiter Jugendrudern:

Regelmässige
Termine

Richard Neuhoff
Sybille Wolff
Ray Hegenbarth
Clara Leibold

Springer:

Franz Werner Reins
Olaf Bungard