

## Übersicht über die regelmässigen Trainingszeiten - Winterplan ab 27.10.2025

	Jugend
	Leistungsgruppe
	Erwachsene / allgemein

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					12:00-14:00 Rudern Jugend Clara, Richard	Ruderbetrieb nach freier Vereinbarung
					14:00- 16:00 Allgemeiner Ruderbetrieb	
16:00-17:30 Kraftraum Gruppe 1 Clara	16:00-17:30 Kraftraum Jugend Hannes, Aaron	17:00-19:00	16:00-17:30 Kraftraum Gruppe 1 Clara	16:00-17:30 Kraftraum Gruppe 2 Hannes, Aaron		
17:30-19:00 Kraftraum Jugendliche Gruppe 2 Leistungsgruppe	17:30-19:00 Kraftraum Leistungsgruppe	Kraftraum Leistungsgruppe	17:30-18:45 Sibi-Halle Jugend Hannes	17:30-19:00 Kraftraum Leistungsgruppe	17:30-19:00 Kraftraum Leistungsgruppe	
19:00-20:00 Wintertraining KR Christian	18:00-19:30 Krafttraining KR Olaf	19:00-21:00 Kraftraum extern belegt	18:45-20:00 Sibi-Halle Fitness mit Maria	19:00-20:00 Fitnesstraining KR Richard		

Sibi-Halle  
KR

Sporthalle des Siebengebirgsgymnasiums, Im Krahuß 4, Bad Honnef  
Kraftraum WSVH

### Was und für wen?

Wintertraining mit Christian (Montag) Alle Leistungsstufen. Leichtes Konditions- und Krafttraining, der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund. Bitte Handtuch mitbringen.

Krafttraining mit Olaf (Dienstag) Übungen zu Kraftausdauer und Maximalkraft. Bitte Handtuch mitbringen.

Fitness mit Maria (Mittwoch, Sibi-Halle) Alle Leistungsstufen / Fitnesstraining ohne Geräte, Übungen für Kondition, Stabilisation, Kräftigung und Flexibilität. Bitte Handtuch mitbringen.

Fitnesstraining mit Richard (Donnerstag) Alle Leistungsstufen. Aufwärmen mit Ergometer inkl. Technikverbesserung, Kräftigung und Stabilisationsübungen, Zirkeltraining, Stretching. Bitte Handtuch mitbringen.