

Übersicht über die regelmässigen Trainingszeiten Breitensport und Leistungssport

Winter ab 15.10.2022

| Uhrzeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---------|---|---|---|---|--|--|--|
| 8 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | 10:00-12:00 Allgemeiner Ruderbetrieb Nach freier Vereinbarung |
| 11 | | | | | | | |
| 12 | | | | | | 12:00-14:00 Rudern Jugend alle Richard (bis Ende 2022) | |
| 13 | | | | | | | |
| 14 | | | 14:00-16:00 Allgemeiner Ruderbetrieb Nach freier Vereinbarung | 14:30-16:00 Rudern Rudern LS (U19,U17) Ferdi / (Kuno) | | 14:00-16:00 Allgemeiner Ruderbetrieb | 14:00-16:00 Rudern LS, U19,U17,SM/SF Kuno(Ferdi) |
| 15 | | | | | 14:00 - 16:00 Rudern LS U17,U19, Ferdi (Kuno) | | |
| 16 | 16:00-17:30 TR Fitnesstraining Jugend Richard (bis Ende 22) | | | | 16:00-17:30 TR Fitnesstraining Jugend Richard (bis Ende 22) | | |
| 17:00 | 18:00-19:00 TR LS U19,U17, SM/SF Ergo / (Krafr SM/SF).Kuno | 17:00-18:45 TR Krafttraining LS U19,U17 Tony Kleesel | 17:30-18:45 Sibi Halle Jugend alle Ray, Richard | 17:00-19:00 TR LS SM/SF Selbständig | 17:00-18:45 TR Krafttraining LS U19,U17 Tony Kleesel | 17:30-19:00 TR LS SM/SF Selbständig | |
| 18:00 | 19:00-20:00 TR Teamrowing Erwachsene Kuno | 19:00-20:30 TR Krafrtraining Erwachsene Tony Kleesel | 18:45-19:45 Sibi Halle Fitnesstraining Erwachsene Trainer: Maria | 19:00 - 20:30 TR DLRG | 19:00-20:30 TR Zirkeltraining Erwachsene Chris / Phillipp | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |

Abkürzungen: LS = Leistungssport, U17= Thies Fischer, Philipp Schellhaas / Maren Völzgen // SM= Tim+Marc Danne, Moritz Witten ?,SF= Esther Böning ?
TR = Trainingsraum am WSVH

| | |
|--|----------------|
| | Jugend alle |
| | Leistungssport |
| | Erwachsene |