



Trainingstermine Sommer 2019 (07.04. - 26.10.2019)

WOCHENTAG	UHRZEIT	TRAINING
Montag	13:00 - 15:00	Schulrudern (Barbara Keßel, Florian Dehlfing, Frank Elsinga)
	16:30 - 18:00	Jugend Breitensport (Ursula Bayerlein, Johannes Sing)
	17:00 - 19:00	Rennttraining U15 (Lukas Westhaus)
	17:30	Rennttraining U19, U17 (Lea Siebler, Eric Welzel)
	17:30	Rennttraining U23 (Thomas Thallmair)
	nach Absprache	Rennttraining Masters (Katharina Walthes)
Dienstag	15:00 - 17:00	Damenrudern (Christine Müller)
	15:00 - 17:00	Kraft+Mobilität (Lea Siebler)
	17:30	Rennttraining U19, U17 (Lea Siebler, Eric Welzel)
	17:30	Rennttraining U23 (Thomas Thallmair)
	18:00/ab Mai 18:30	Ambitionierte Breitensportler (Anne Wachsmann)
	18:00/ab Mai 18:30	Fortgeschrittene Anfänger (Nicola Belau)
	18:30/ab Mai 19:00	Segler-8er (Ursula Bayerlein)
	nach Absprache	Rennttraining Masters 1.000m Rennen (Katharina Walthes)
Mittwoch	13:00 - 15:00	Schulrudern (Barbara Keßel, Florian Dehlfing, Frank Elsinga)
	16:30 - 18:00	Rennttraining U15 (Conny Steinbeck)
	17:30	Rennttraining U23 (Thomas Thallmair)
	18:00	Rennttraining U19, U17 (Lea Siebler, Eric Welzel),
	18:00/ab Mai 18:30	Fortgeschrittene Anfänger (Rolf Louis, Constantia Rosendorfer)
	19:00	Allgemeines Rudern (Rolf Louis)
Donnerstag	11:15 - 12:45	Schulrudern (Marius Schwender, Florian Dehlfing, Frank Elsinga)
	13:15 - 15:00	Schulrudern (Marius Schwender, Florian Dehlfing, Frank Elsinga)
	17:30	Rennttraining U23 (Thomas Thallmair)
	18:00	Rennttraining U19, U17 (Eric Welzel)
	19:15	WoYo (Rosi Chapman)
Freitag	13:00 - 15:00	Schulrudern (Barbara Keßel, Florian Dehlfing, Frank Elsinga)
	16:00 - 18:00	Rennttraining U15 (Matthias Bähner)
	16:30 - 18:00	Jugend Breitensport (Ursula Bayerlein, Florian Dehlfing)
	17:30	Rennttraining U19, U17 (Lea Siebler, Eric Welzel)
	17:30	Rennttraining U23 (Thomas Thallmair)
	18:00	Ambitionierte Breitensportler (Anja Böck, Claus Caluori)
Samstag	09:30	Rennttraining U15 (Matthias Bähne, Conny Steinbeck, Lukas Westhaus)
	nach Absprache	Rennttraining U19, U17 (Lea Siebler, Eric Welzel), Rennttraining U23 (Thomas Thallmair)
Sonntag	09:00	Rennttraining Masters-Männerachter ab 65 Jahre (AK G) (Christa Perchermeier)
	09:30	Allgemeines Rudern (Rolf Louis)
	12:30	Fortgeschrittene Anfänger (Rolf Louis, Karina Wagner, Gerrit Seehase, Christiane Winckler)
	nach Absprache	Rennttraining U19, U17 (Lea Siebler, Eric Welzel) Rennttraining U23, (Thomas Thallmair)