



## Ruder-/Trainingszeiten im Winter 2017/2018



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Vormittag Senioren</b> (freies Rudern)	<b>8:00</b> <b>Masters-Crew</b>		<b>8:00</b> <b>Masters-Crew</b>		<b>8:00</b> <b>Masters-Crew</b>	<b>8:00</b> <b>Masters-Crew</b>
						<b>09:30*</b> <b>Breitensport Erwachsene</b> (freies Rudern)
					<b>10:00</b> <b>A-/B-Junioren Jung u. Mäd</b>  <i><u>Steff / Flo</u></i>	<b>10:00</b> <b>A-/B-Junioren Jung u. Mäd</b>  <i><u>Steff / Flo</u></i>
	<b>ab 16:30</b> <b>A-/B-Junioren</b> <i><u>David</u></i>  <b>17:45</b> <b>Jung u. Mäd</b> <i><u>David / Flo</u></i>	<b>17:30</b> <b>A-/B-Junioren</b>  <i><u>selbständig</u></i>	<b>ab 17:30</b> <b>A-/B-Junioren</b>  <i><u>Thomas</u></i>	<b>17:45</b> <b>A-/B-Junioren</b>  <i><u>selbständig</u></i>	<b>14:30</b> <b>Breitensport Erwachsene</b> (freies Rudern)	<b>12:00*</b> <b>Breitensport Erwachsene</b> (angeleitetes Rudern)  <i><u>Flora, Katja,</u></i>
<b>18.30</b> <b>Breitensport Erwachsene</b> <i>Ergotraining (BRV)</i>  <i><u>Roland</u></i>		<b>18.30</b> <b>Breitensport Erwachsene</b> <i>Hallentraining</i>  mit Fitnesscoach <i><u>Emily</u></i>		<b>18:00</b> <b>Hallentraining MSG-Turnhalle</b> <b>Jung u. Mäd + Jugend</b> <b>Breitensport</b>  <i><u>Hubertus u. Flo</u></i>		

\* an allen Feiertagen ebenfalls 9:30 h bzw. 12:00

**Sportvorsitzender:** Roland Fassnacht 0160 3538152; **Anfängerausbildung Erwachsene:** Flora Hecklinger 0176 21740887; Katja Riedel 01736 965945 ; **Trainer Leistungssport/Jugendleiter:** Stefan Schneider 0151 56040580; **Masters-Crew:** Marzellinus Zipfel