

## Trainingszeiten Sommer 2017

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Kinder und Jugendliche</b>							
<b>Anfänger</b>			17:30 Uhr <b>Rudern</b> Laura/Philippe			11:00 Uhr <b>Rudern</b> Laura/Philippe	
<b>Fortgeschrittene</b>	17:30 Uhr <b>Rudern</b> Laura		17:30 Uhr <b>Rudern</b> Laura/Philippe			11:00 Uhr <b>Rudern</b> Laura/Philippe	
<b>Erwachsene</b>							
<b>Anfänger- ausbildung</b>			18:00 Uhr <b>Rudern</b> Heino/Manuel			10:30 Uhr <b>Rudern</b> Heino/Manuel	
<b>Allgemeiner Ruderbetrieb für alle Mitglieder</b>	18:00 Uhr <b>Rudern</b> Obmann: Holger	18:00 Uhr <b>Rudern</b> Obmann: Markus Leiß	18:00 Uhr <b>Rudern</b> Obmann: Manuel/Heino	18:00 Uhr <b>Rudern</b> Obmann: Claus		10:30 Uhr <b>Rudern</b> Obmann: Manuel	10:00 Uhr <b>Rudern</b> Obmann: Heino
<b>Fitness-programm</b>				17:30 Uhr <b>Fit-Gym</b> Daniela			
<b>Rennrudern</b>							
<b>Rennrudern Kinder</b>	17:30 Uhr <b>Rudern</b> Laura		17:30 Uhr <b>Rudern</b> Laura			11:00/14:30 Uhr <b>Rudern</b> Laura	
<b>Rennrudern Junioren &amp; Senioren</b>	n. V. <b>Rudern</b> Marcus	17:30 Uhr <b>Rudern</b> Marcus	17:30 Uhr <b>Krafttraining</b> Marcus	17:30 Uhr <b>Rudern</b> Marcus	17:30 Uhr <b>Rudern</b> Marcus	10:00/14:30 Uhr <b>Rudern</b> Marcus	10:00 Uhr <b>Rudern</b> Marcus
<b>Kraftraum</b>							
<b>Kraftraum- belegung</b>			17:30 Uhr bis 19:30 Uhr	17:30 Uhr bis 18:30 Uhr			