

# Das Angebot für unsere Mitglieder Winter 2018/19



<b>Sonntag</b> Bootshaus	BARBARA MARTIN	10:00-12:00 10:00-12:00	Rudern für Jedermann / -frau Ruderschule mit Martin
<b>Montag</b>			
Bootshaus	Tim (Kanupolo)	19:00-21:00	Krafttraining Gäste vom Kanupolo, freies Training
Sporthalle Huckelriede*	Nicole	18:00-20:00	JuM Training
Sporthalle Huckelriede*	Jörg Böttger	18:00-19:00	Hallenspiele
Sporthalle Huckelriede*		20:00-22:00	Zeit ist noch frei
* Training nicht in den Ferien			
<b>Dienstag</b> Bootshaus	Mercedes	15:00 – 16:30	Mercedes-Gruppe
	Training	16:30 – 19:00 Ab 18:30	JF/JM Training Kraft sind die Ruderergometer frei für nächste Gruppe MW
	Andreas n.Abspr.	18:30 – 20:00	MW-Training (Master Weiblich)
<i>Das ganze Jahr über</i>	in Abspr.m.TL	16.00 -	ERGO + SPINNING + RUDERKASTEN + FITNESS RUDERKASTEN !
<b>Mittwoch</b>			
Bootshaus	Jörg Böttger Q8 – Projekt	16:00 - 17.30 17:30 – 19:00 19.00 -	AH-Training ERGO + Fitnessraum MM-Training (Master männlich) ERGO
<b>Donnerstag</b> Bootshaus	Nicole	17:00 – 19:00 Ab 18:30 17:00 – 18:30	JuM – Training (Jungen und Mädchen) sind die Ruderergometer frei für nächste Gruppe MM JF/JM Training Kraft SPINNING + Fitnessübungen
	Barbara	19.00 -	Rudertraining nach dem Schnupperkurs
	Detlef	18.30 – 20.00	MM-Training (Master männlich) ERGO + Halle
<b>Freitag</b> Bootshaus			
<i>Das ganze Jahr über</i> <i>Winterhalbjahr</i>		16.00 - in Abspr.m.TL	Rudern im Ruderkasten mit Anmeldung
	Training	17.00 - 19.00	JF/JM Training Kraft
<b>Samstag</b> Bootshaus	Andreas Detlef Nicole	n.Abspr. 10:00 – 12:00 12:00 – 14:30 09 + 13 Uhr	Rudern MW-Master Frauen Rudern MM-Master Männer Rudern JuM Jungen und Mädchen Rudern JF/JM Junioren Training

JuM Jungen + Mädchen bis 14 Jahre

JF/M 15–18 Jahre

SF/M 19–27 Jahre

MW/M ab 28 Jahre

TL=Vors.Sport