

Trainingszeiten Winter 2015						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Ruder-Ergometer 07.30 - 11.00	Ruder-Ergometer 07.30 - 11.00	Ruder-Ergometer 07.30 - 11.00	Ruder-Ergometer 07.30 - 11.00		
Seniorenrudern 09:30 - 10:30 Ergo 10:30 - 11.30 Kraft		Seniorenrudern 14:30 - 16:00 Ergo + Kraft			Ruder-Ergometer Junioren 09:30 - 11:00	Fussball 09.30 - 11.30 Vereinsgelände
Ergometer + Kraft für Jugendliche 16:00 - 18.00 Trainer: Joachim Dreifke	Hallentraining für Kinder 16:00 - 18.00 Sacharow Str. 75	Ergometer + Kraft für Jugendliche 16:00 - 18.00 Trainer: Joachim Dreifke	Hallentraining für Kinder 16:00 - 18.30 Sacharow Str. 75	Ergometer + Kraft für Jugendliche 16:00 - 18.00 Trainer: Joachim Dreifke		Teamrowing bei Bedarf 10:00 - 11:30
	Hallentraining für Erwachsene 18:00 - 20:00 Sacharow Str. 75	Rudern u. Geselligkeit Ergo: 17:00 - 18:00 Kraft: 18:00 - 19:00	Wanderrudern Ergo: 17:00 - 18:00 Kraft: 18:00 - 18:30			
Teamrowing mit Christian 18.00 - 19.00	Mastersrudern 18.00 - 20.00 Ergo- und Kraft	Teamrowing mit Martin 18:00 - 19:00	Teamrowing mit Kay 19.00 - 20.00 Mastersrudern 18.00 - 21.00 Ergo- und Kraft			
	Fussball 20.00 - 22.00 Sacharow Str. 75	Krafttraining 18:00 - 20:00	Krafttraining 19:30 - 20:00			