

Die Ruderwoche in der Wintersaison 2010/2011

Beginn: Montag 25. Oktober 2010 / Ende: 15. April 2011

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>18:00 bis 20:00 BBS Dieselstraße Fitness-Training Leitung: Gerd Friedrich</p> <p>18:00 bis 19:00 Bootshaus Gymnastik Damen Leitung: G. Thiede</p> <p>Ab 19:00 Clubabend</p>	<p>Rudern nach Vereinbarung</p> <p>- bei Temp. über dem Gefrierpunkt und eisfreiem Wasser</p> <p>17:00 bis 19:00 Kraftraum Trainingsgruppe Leitung K. Kohrs</p>	<p>08:30 bis 09:00 Wassergymnastik Badeland Leitung: MTV Vorsfelde</p> <p>17:00 bis 19:00 Kraftraum Trainingsgruppe Leitung K. Kohrs</p> <p>17:00 bis 19:00 Th-Heuss-Gymn. Fitness-Training Leitung: Thiede/ Breuer</p> <p>17:30 bis 18:45 Halle der DIGS JuM-Sport Leitung: U. Schaller</p>	<p>Rudern nach Vereinbarung</p> <p>- bei Temp. über dem Gefrierpunkt und eisfreiem Wasser</p> <p>14:00 bis 16:00 (ab 6.1.11) Ruderriege HNG H.Tränkmann</p> <p>17:00 bis 19:00 Kraftraum Trainingsgruppe Leitung K. Kohrs</p>	<p>Rudern nach Vereinbarung</p> <p>- bei Temp. über dem Gefrierpunkt und eisfreiem Wasser</p> <p>14:00 bis 16:00 (bis Ende Nov.) Ruderriege THG S.Schiedeck</p> <p>17:00 bis 19:00 Kraftraum Trainingsgruppe Leitung K. Kohrs</p> <p>19:30 bis 21:30 Kraftraum Frauen Leitung: N. Fieting</p>	<p>Rudern nach Vereinbarung</p> <p>- bei Temp. über dem Gefrierpunkt und eisfreiem Wasser</p> <p>10:00 Trainingsgruppe Leitung: K. Kohrs</p>	<p>10:00 Allgemeiner Ruderbetrieb</p> <p>- bei Temp. über dem Gefrierpunkt und eisfreiem Wasser</p> <p>10:00 Trainingsgruppe Leitung: K. Kohrs</p>

wrc_ruderwoche

Ruderwart/Trainer : Kersten Kohrs 05361- 888278 trainer@ruder-club.de
Oder rudern@ruder-club.de

Weitere Informationen unter : www.wolfsburger-ruder-club.de