



Ruderplan Winter 2009 / 2010

Tag	Zeit	Training	Gruppe	Ansprechpartner	Bemerkungen
Mo	9:30 – 10:30	Fitnessstraining	Erwachsene alle Gruppen	Heinz Blaschke	Im Krafraum Jeder ist willkommen!
	16:30 – 20:00	Ergo	Junioren	Sascha Hustoles, Kerstin und Sebastian Werner	
Di	17:00 – 20:00	Krafttraining	Junioren	Charly Knöll, Sascha Hustoles	
Mi	17:00 – 20:00	Ergo	Junioren	Charly Knöll, Sascha Hustoles	
	18:00 – 19:30	Hallenstraining	Jugendliche bis 15 Jahre	Sebastian Werner	Fitnessstraining und Spiele Jeder ist willkommen! Turnhalle Max Planck Gymnasium Kein Training an Feiertagen und in den Schulferien.
	19:30 – 21:00	Hallenstraining	Jugendliche über 15 Jahre Erwachsene	Patrick Plagge	
Do	15:00 – 16:00	Rudern	Erwachsene alle Gruppen	Heinz Blaschke	
	17:00 – 18:00	Ergo	Junioren	Kerstin und Sebastian Werner	
	17:00 – 20:00	Krafttraining	Junioren	Charly Knöll, Sascha Hustoles	
Fr	9:30 – 10:30	Fitnessstraining	Erwachsene alle Gruppen	Heinz Blaschke	Im Krafraum Jeder ist willkommen!
	18:00 – 20:00	Ergo, Krafttraining, Laufen, Nordic Walking	Breitensport	Sunhild Kraft Patrick Plagge	
	Ab 20:00		Stammtisch im RCN	Edith Paul	Geselliges Beisammensein Jeder ist willkommen!
Sa	durchgehend	Rudern, Ergo, Krafttraining, Laufen			
So	10:30 – 12:30	Rudern	Breitensport, Masters	Sunhild Kraft Patrick Plagge	
	durchgehend	Rudern, Ergo, Krafttraining, Laufen			