

Trainingszeiten Herbst 2015

gültig ab 01.08.2015

Junioren A						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:00 Uhr	17:30 Uhr	18:30	17:30 Uhr		10:00 Uhr 14:00 Uhr	10:00 Uhr
Laufen*	Krafttraining / Rudern	Zirkeltraining Athletik	Krafttraining / Rudern		Rudern	Rudern
Bootshaus	Bootshaus	Halle St. Ursula	Bootshaus		Bootshaus	Bootshaus

* Für die Junioren A ist das Lauftraining am Montag verpflichtend.

Wer zeitlich nicht kann, holt das Training nach. Ein Screenshot einer Laufapp ist an den Trainer zu schicken.

Junioren B						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:00 Uhr		18:30 Uhr	17:30 Uhr		10:00 Uhr 14:00 Uhr	10:00 Uhr
Laufen		Zirkeltraining	Rudern		Rudern	Rudern
Bootshaus		Halle St. Ursula	Bootshaus		Bootshaus	Bootshaus

Kinder - Trainingsgruppe						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:00 Uhr		18:30 Uhr			10:00 Uhr	
Laufen		Zirkeltraining Athletik			Rudern	
Bootshaus		Halle St. Ursula			Bootshaus	

Ansprechpartner	Junioren	Kinder
Sportliche Leitung	Sebastian Schmelzer	Sebastian Schmelzer
Trainingsleitung	Ulrich Wyrwoll	Isabel Ritlewski / Tine Gerling
Co-Trainer	Mark Osborne	
Trainer Laufen	Holger Tewes	
Co Trainer Laufen	Sven Becker	
Co-Trainer Athletik	Niklas Heier	