

Tabelle1

Das Angebot für unsere Mitglieder Winter 2019 - 2020			
			
Sonntag			
Bootshaus	KOOP 82+Hansa BARBARA PETER	10:00-12:00 10:00-12:00	JM/JF Training 1.WKE Rudern für Jedermann / -frau Rudern nach dem Schnupperkurs
Montag			
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*	Ingo + Barbara	20:00-22:00	Fitness für Alle
* Training nicht in den Ferien			
Dienstag			
Bootshaus	Mercedes Nicole	15:00 – 16:30 16:30 – 19:00 Ab 18:30	Mercedes-Gruppe JuM – Training (Jungen und Mädchen) sind die Ruderergometer frei für Gruppe MW
	Peter	18:30 – 20:00 17.30 - 18.30	MW-Training (Master Weiblich) RUDERKASTEN Rudern nach dem Schnupperkurs
Mittwoch			
Bootshaus	KOOP 82+Hansa Jörg Böttger Q8 – Projekt	17:30 – 19:00 19.00 - 21.00	JM/JF Training 1.WKE AH-Training ERGO + Fitnessraum MM-Training (Master männlich) ERGO
Donnerstag			
Bootshaus	Nicole	17:00 – 19:00 Ab 18:30	JuM – Training (Jungen und Mädchen) sind die Ruderergometer frei für Gruppe MW/MM
	Detlef	18.30 – 20.00	MM-Training (Master männlich) Halle ab 19 Uhr
Freitag			
Bootshaus	KOOP 82+Hansa	16.00 -	Rudern im Ruderkasten JM/JF Training 1.WKE
Samstag			
Bootshaus	Andreas KOOP 82+Hansa Detlef Nicole Andreas	n.Abspr. 10:00 – 12:00 12:00 – 14:30 10:00 – 12:30	Rudern MW-Master Frauen JM/JF Training 1.WKE Rudern MM-Master Männer Rudern JuM Jungen und Mädchen Rudern JF/JM 2.WKE + Anf.
JuM Jungen + Mädchen bis 14 Jahre	JF/M 15–18 Jahre	SF/M 19–27 Jahre	MW/M ab 28 Jahre
TL=Vors.Sport			