Winterhalbjahr 2019/2020 // **!!Winterruderregelung beim Rudern beachten!!** // **RRC Ergometer- u. Kraftraum:** Freies Training außerhalb der offiziellen Trainingszeiten.

Leitender RRC-Trainer: Christian Wärmer
(trainer@rrc-online.de / 0176-24794146)

Weitere Infos:
www.rrc-online.de → Der RRC- Ansprechpartner
bzw. RRC-Rudern → jeweilige Trainingsgruppe

Änderungen vorbehalten, aktualisiert 04.11.2019, RK

VON	BIS	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		Sonnabend		Sonntag		AB
ORT		RRC	RAR	LG Kraftraum	RRC	RAR	RAR Kraftraum	RRC		RAR	RRC	RAR	RAR Kraftraum	RRC	RAR	RRC		RRC		
09:00	09:30																	Jugend 1. WKE		09:00
09:30	10:00																		D/H Rudern, sofern See eisfrei	09:30
10:00	10:30	D/H Rudern, sofern See eisfrei									D/H Rudern, sofern See eisfrei					Jugend 1. WKE	D/H Rudern, sofern See eisfrei			10:00
10:30	11:00																			10:30
11:00	11:30																			11:00
11:30	12:00																			11:30
12:00	12:30																			12:00
12:30	13:00																			12:30
14:00	14:30															Jugend 1. WKE				14:00
14:30	15:00																			14:30
15:00	15:30					Damen Gymnastik														15:00
15:30	16:00																			15:30
16:00	16:30	Kinder 2 Ausweich	Kinder 2		Kinder 1 Ausweich	Kinder 1	Jugend 1. WKE	Kinder 2		Jugend 1. WKE	Kinder 1 Ausweich	Kinder 1	Jugend 1. WKE	Kinder 2						16:00
16:30	17:00																			16:30
17:00	17:30													Jugend 1. WKE						17:00
17:30	18:00																			17:30
18:00	18:30	Jugend 2. WKE Kraftraum Ergoraum													Volleyball Herren Damen Jugend					18:00
18:30	19:00		Masters 2. WKE		D / H Ergoraum 18:30 - 19:30 und 19:30 - 20:30				Masters 2. WKE Ergoraum 18:30 - 19:30 Kraftraum 19:00 - 21:00											18:30
19:00	19:30			D/H Fitness			Jugend 1.WKE Ausweich			Herren Fußball	Team-Rowing Ergoraum	Jugend 2. WKE	Jugend 1.WKE Ausweich							19:00
19:30	20:00							D / H Ergoraum												19:30
20:00	20:30																			20:00
20:30	21:00																			20:30
21:00	21:30																			21:00