

Ratzeburger Ruderclub e.V. - Training Winterhalbjahr - gerade KW - 30. Oktober 2021 bis 13. April 2022
(Änderungen vorbehalten - RRC Vorstand - Stand 28.10.2021)

VON	BIS	Montag					Dienstag				Mittwoch					Donnerstag				Freitag				Sonnabend			Sonntag			AB	
ORT		Rudern	RRC Krafraum	RRC Ergoraum	RRC Clubraum	LG Halle	RRC Krafraum	RRC Ergoraum	LG Halle		RRC Krafraum	RRC Ergoraum	RRC Clubraum	Aquasiwa	LG Halle	Rudern	RRC Krafraum	RRC Ergoraum	RRC Clubraum		RRC Ergoraum	RRC Clubraum	LG Halle	Rudern	RRC Ergoraum	RRC Clubraum	Rudern	RRC Ergoraum	RRC Clubraum		
09:00	09:30																													09:00	
09:30	10:00																													Jugend 1.WKE	09:30
10:00	10:30	Breitensport sofern 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
13:00	13:30																														13:00
13:30	14:00																														13:30
14:00	14:30																														14:00
14:30	15:00																														14:30
15:00	15:30																														15:00
15:30	16:00																														15:30
16:00	16:30																														16:00
16:30	17:00																														16:30
17:00	17:30																														17:00
17:30	18:00																														17:30
18:00	18:30																														18:00
18:30	19:00																														18:30
19:00	19:30																														19:00
19:30	20:00																														19:30
20:00	20:30																														20:00
20:30	21:00																														20:30
21:00	21:30																														21:00

Kinder Anfäng.	Malke Elend
Kinder Fortges.	Henrik Weißborn
Jugend 1.WKE	Christian Wärmer
Jugend Breitensport	Malte Glomp
Masters	Ulf Machwitz
Gymnastik	Anette Kodal
Team-Rowing	Arne von Drathen
Breitensport	Robin Friedrich
Krafttraining	Matthias Berend
Volleyball	Sven Hoops

Ratzeburger Ruderclub e.V. - Training Winterhalbjahr - ungerade KW - 30. Oktober 2021 bis 13. April 2022
 (Änderungen vorbehalten - RRC Vorstand - Stand 28.10.2021)

VON	BIS	Montag					Dienstag				Mittwoch					Donnerstag				Freitag				Sonnabend			Sonntag			AB		
ORT		Rudern	RRC Krafraum	RRC Ergoraum	RRC Clubraum	LG Halle	RRC Krafraum	RRC Ergoraum	LG Halle		RRC Krafraum	RRC Ergoraum	RRC Clubraum	Aquasiwa	LG Halle	Rudern	RRC Krafraum	RRC Ergoraum	RRC Clubraum		RRC Ergoraum	RRC Clubraum	LG Halle	Rudern	RRC Ergoraum	RRC Clubraum	Rudern	RRC Ergoraum	RRC Clubraum			
09:00	09:30																															09:00
09:30	10:00																															09:30
10:00	10:30																															10:00
10:30	11:00																															10:30
11:00	11:30	Breitensport sofern eisfrei														Breitensport sofern eisfrei																11:00
11:30	12:00																															11:30
12:00	12:30																															12:00
12:30	13:00																															12:30
13:00	13:30																															13:00
13:30	14:00																															13:30
14:00	14:30																															14:00
14:30	15:00																															14:30
15:00	15:30																															15:00
15:30	16:00																															15:30
16:00	16:30																															16:00
16:30	17:00																															16:30
17:00	17:30		Kinder Fortges.																												17:00	
17:30	18:00																															17:30
18:00	18:30																															18:00
18:30	19:00																															18:30
19:00	19:30																															19:00
19:30	20:00																															19:30
20:00	20:30																															20:00
20:30	21:00																															20:30
21:00	21:30																															21:00

Kinder Anfäng.	Maïke Elend
Kinder Fortges.	Henrik Weißenborn
Jugend 1.WKE	Christian Wärmer
Jugend Breitensport	Malte Glomp
Masters	Ulf Machwitz
Gymnastik	Anette Kodal
Team-Rowing	Arne von Drathen
Breitensport	Robin Friedrich
Krafttraining	Matthias Berend
Volleyball	Sven Hoops