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 Kraftraum	RRC Ergoraum	RRC Clubraum	LG Halle	RRC Kraftraum	RRC Ergoraum	LG Halle	RRC Kraftraum	RRC Ergoraum	RRC Clubraum	Aquasiwa	LG Halle	Rudern	RRC Kraftraum	RRC Ergoraum	RRC Clubraum	RRC Ergoraum	RRC Clubraum	LG Halle	Rudern	RRC Ergoraum	RRC Clubraum	Rudern	RRC Ergoraum	RRC Clubraum	
09:00	09:30																									Jugend 1.WKE		09:00
09:30	10:00																											09:30
10:00	10:30	Breitensport sofern eisfrei													Breitensport sofern eisfrei							Breitensport sofern eisfrei	Jugend 1.WKE		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						Jugend 1.WKE									Jugend 1.WKE							Jugend 1.WKE					14:00
14:30	15:00																											14:30
15:00	15:30																											15:00
15:30	16:00																											15:30
16:00	16:30		Kinder Fortges.								Jugend 1.WKE		Kinder Fortges.	Kinder Anfän.					Jugend 1.WKE									16:00
16:30	17:00																			Kinder Fortges. / Anfän.								16:30
17:00	17:30																											17:00
17:30	18:00																											17:30
18:00	18:30		Jugend Breitensport								Masters					Jugend Breitensport			Breitensport Ergo									18:00
18:30	19:00																											18:30
19:00	19:30					Gymnast.				Masters	Team-Rowing																	19:00
19:30	20:00					Stabi																						19:30
20:00	20:30					Krafttraining			Volleyb.																			20:00
20:30	21:00																											20:30
21:00	21:30																											21:00

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 Kraftraum	RRC Ergoraum	RRC Clubraum	LG Halle	RRC Kraftraum	RRC Ergoraum	LG Halle	RRC Kraftraum	RRC Ergoraum	RRC Clubraum	Aquasiwa	LG Halle	Rudern	RRC Kraftraum	RRC Ergoraum	RRC Clubraum	RRC Ergoraum	RRC Clubraum	LG Halle	Rudern	RRC Ergoraum	RRC Clubraum	Rudern	RRC Ergoraum	RRC Clubraum	
09:00	09:30																									Jugend 1.WKE		09:00
09:30	10:00																											09:30
10:00	10:30	Breitensport sofern eisfrei													Breitensport sofern eisfrei							Breitensport sofern eisfrei	Jugend 1.WKE		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						Jugend 1.WKE									Jugend 1.WKE							Jugend 1.WKE					14:00
14:30	15:00																											14:30
15:00	15:30																											15:00
15:30	16:00																											15:30
16:00	16:30		Kinder Fortges.								Kinder Fortges.		Jugend 1.WKE	Kinder Anfän.					Jugend 1.WKE									16:00
16:30	17:00																			Kinder Fortges. / Anfän.								16:30
17:00	17:30																											17:00
17:30	18:00																											17:30
18:00	18:30		Jugend Breitensport								Masters					Jugend Breitensport			Breitensport Ergo									18:00
18:30	19:00																											18:30
19:00	19:30					Gymnast.				Masters	Team-Rowing																	19:00
19:30	20:00					Stabi																						19:30
20:00	20:30					Krafttraining			Volleyb.																			20:00
20:30	21:00																											20:30
21:00	21:30																											21:00