

Trainingszeiten Frühjahr/Sommer 2015

Mo	Uhrzeit		17:00	18:00
	Ort		Bootshaus	Bootshaus
	Zielgruppe		Rennruderer	Anfänger/Fortgeschrittene
	Trainingsart		Krafttraining	Rudern
	Trainer		Thomas Zaiser/Jonas Diehm	Ulrike,Bruno,Rudolf
Di	Uhrzeit	16:00	17:00	19:00 ab 19.4.10
	Ort	Bootshaus	Bootshaus	Bootshaus
	Zielgruppe	Kinder/Anfänger	Rennruderer	Fortgeschrittene/Sport
	Trainingsart	Rudern	Rudern	Rudern
	Trainer	Dagmar Pelikan	Thomas Zaiser	Holger Christ
Mi	Uhrzeit	17:00	17:00	
	Ort	Bootshaus	Bootshaus	
	Zielgruppe	S-Klasse/Freizeit	Rennruderer	
	Trainingsart	Rudern	Rudern	
	Trainer			
Do	Uhrzeit		17:00	18:30
	Ort		Bootshaus	Bootshaus
	Zielgruppe		Rennruderer	Anfänger/Fortgeschrittene
	Trainingsart		Rudern	Rudern
	Trainer		Thomas Zaiser	Ulrike,Bruno,Rudolf
Fr	Uhrzeit		16:00	18:00
	Ort		Bootshaus	Bootshaus
	Zielgruppe		Rennruderer	Fortgeschrittene/Sport
	Trainingsart		Rudern	Rudern
	Trainer		Thomas Zaiser	
Sa	Uhrzeit	10:00		
	Ort	Bootshaus		
	Zielgruppe	Rennruderer		
	Trainingsart	Rudern		
	Trainer	Thomas Zaiser		
So	Uhrzeit	10:00	10:00	10:00
	Ort	Bootshaus	Bootshaus	Bootshaus
	Zielgruppe	Rennruderer	Fortgeschrittene/Sport	S-Klasse/Freizeit
	Trainingsart	Rudern	Rudern	Rudern
	Trainer	Thomas Zaiser	Ulrike,Bruno, Rudolf,Holger	

Trainingszeiten können sich auch nach Absprache mit dem Trainer verschieben.

Es wird gebeten pünktlich zu erscheinen damit die Bootseinteilung nicht immer verändert werden muss.

Übungsleiter:

Sonja Perner 09391/5484
 Ulrike Carl 09391/5428
 Dagmar Pelikan 09391/3274
 Cati Gebhardt 09391/917444
 Susan Christ 09391/81266
 Thomas Stamm 09391/1624
 Johannes Brod 0160/95552163
 Holger Christ 09391/81266
 Sven Wirsching 09391/3274
 Rudolf Liebler 09391/7356
 Bruno Perner 09391/1097
 Wilfried Vaassen 09391/913020
 Thomas Zaiser 0177/7195759

dagmar.pelikan@web.de

Susan_Holger.Christ@t-online.de

thomasstamm@aol.com

johannes.brod@online.de

Susan_Holger.Christ@t-online.de

lars-wirsching@t-online.de

rudolf.liebler@t-online.de

b.perner@gmx.de

W.Vaassen@gmx.de

thomas_zaiser@hotmail.de