**Ruder- und Trainingszeiten Sommer 2019**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uhrzeit** | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** | **Samstag** | **Sonntag** |
| **9-10 Uhr** |  |  |  |  |  | **Erwachsene**  **Kraftraum**  8.30-10.00 Gerry, Katharina |  |
| **10-11 Uhr** |  |  |  | **Masters**  Günter Hahn |  | **Rennteam**  Uta  Ca. 9.00 |  |
| **11-12 Uhr** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12-13 Uhr** |  |  |  |  |  |  |  |
| **13-14 Uhr** |  | **Schulrudern JBG**  bis ca. 15.30 |  | **Schulrudern JHR**  bis ca. 15.30 |  |  |  |
| **14-15 Uhr** |  | Uta Zeug |  | Jürgen Schmitt |  |  |  |
| **15-16 Uhr** |  |  |  |  |  |  |  |
| **16-17 Uhr** |  |  |  |  |  |  |  |
| **17-19 Uhr** |  |  |  |  |  |  |  |
| **18-20 Uhr** | **Rennteam**  Uta  **Erwachsene Freizeit/aktiv**  Martina | **Kinderrudern**  Jakob/Katharina | **Erwachsene Freizeit/aktiv**  ab 18.15  Nane |  | **Rennteam**  Uta |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |