MRC Wintertraining

2023/2024
Turnhalle JBG bis 21.03.24
Bootshaus: Kraftraum
Bootshaus: Ergoraum (Clubraum)

Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter	Zielgruppe	Trainingsziele und Schwerpunkt
Montag	18:00 - 19:00 Uhr	Bootshaus, Kraftraum und Ergoraum	Peter J. Ott	Allgemeinrudern	Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit
Dienstag	18:00 - 19:30	JBG Turnhalle	Michél Ehren Andi Tsakonas Anne Schulz-Zeitler Jakob Dümler	Kinder, Jugendliche, Allgemeinrudern	Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Spiel
Mittwoch					
Donnerstag	10:00 - 11:30 Uhr	Bootshaus, Kraftraum und Ergoraum	Günter Hahn	Senioren	Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit
	18:00 - 19:30 Uhr	JBG Turnhalle	Peter J. Ott Judith Fertig Frank Mayer	Allgemeinrudern, Jugendliche	Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit
Freitag	18:00 - 19:15 Uhr	Bootshaus, Kraftraum und Ergoraum	Frank Mayer	Allgemeinrudern Masters Jugendliche	Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit
Samstag	08:30 - 10:00 Uhr	Bootshaus, Kraftraum und Ergoraum	Katharina Menne-Beck Anne Schulz-Zeitler	Allgemeinrudern	Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit
Sonntag					