



MRC Wintertraining

Turnhalle: JBG vom 15.09.25 - 27.03.26
 Bootshaus: Krafraum
 Bootshaus: Ergoraum (Clubraum)

Saison 2025/2026

Herbstferien 03.-07.11.25
 Weihnachtsferien 22.12.25 - 06.01.26
 Faschingsferien 16.-20.02.26

Gruppentraining hat Vorrang vor Individualtraining

Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter	Zielgruppe	Trainingsziele und Schwerpunkt
Montag	18:00 - 19:30 Uhr	Bootshaus, Ergoraum	Peter J. Ott	Allgemeinrudern Masters	Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit
Dienstag	18:30 - 20:00	JBG Turnhalle	Michél Ehren Antonia Dümmler Mäggi Schneider	Kinder, Jugendliche, Allgemeinrudern	Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Spiel
	18:30 - 20:00	Bootshaus, Ergoraum	Friederike Channon Egon Wetzel	Allgemeinrudern Masters	Ausdauer, Kraft Stabilität und Beweglichkeit
Mittwoch	18:30 - 20:00 Uhr	Bootshaus, Ergoraum und Krafraum	Uta Lummel-Zeug	Allgemeinrudern Masters	Hyrox-Row Ausdauer, Kraft
Donnerstag	10:00 - 11:30 Uhr	Bootshaus, Krafraum und Ergoraum	Günter Hahn	Senioren	Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit
	18:30 - 20:00 Uhr	JBG Turnhalle	Judith Fertig Egon Wetzel	Allgemeinrudern, Masters Jugendliche	Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit
Freitag	17:30 - 19:00 Uhr	Bootshaus, Ergoraum	Frank Mayer	Allgemeinrudern Masters Jugendliche	Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit
Samstag	08:30 - 10:00 Uhr	Bootshaus, Krafraum	Katharina Menne-Beck Anne Schulz-Zeitler	Allgemeinrudern	Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit
Sonntag					