

Trainingsplan RV Emscher

Winter 2017/2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Junioren A/B & Senioren nach Absprache am Bootshaus	Junioren A/B & Senioren nach Absprache am Bootshaus	Junioren A/B & Senioren 18:00-19:30 Uhr Ruderbecken Realschule an der Burg	Junioren A/B & Senioren nach Absprache am Bootshaus	Junioren A/B & Senioren nach Absprache am Bootshaus	Junioren A/B & Senioren ab 10:30 Uhr am Bootshaus	Junioren A/B & Senioren ab 10:30 Uhr am Bootshaus
Kindertraining 17:30-19:30 Uhr am Bootshaus		Kindertraining 18:15-19:45 Uhr Turnhalle (Erich-Fried-Gesamtschule)	Frauentraining 10:00-11:30 Uhr im Fitnessraum	Kindertraining 17:30-19:30 Uhr am Bootshaus	Kindertraining 10:30-12:30 Uhr am Bootshaus	
Frauengymnastik 18:15-19:15 Uhr am Bootshaus		Altherren-Achter nach Absprache	Freizeitruderer / ehemalige Leistungsruderer ab 18:30 Uhr am Bootshaus		Freizeitruderer 10:00-12:00 Uhr am Bootshaus (allgemeiner Ruder- und Fitnessbetrieb)	Bundesliga-Achter nach Absprache
		Freizeitruderer / ehemalige Leistungsruderer ab 18:30 Uhr am Bootshaus			ehemalige Leistungsruderer ab 14:00 Uhr am Bootshaus	
		Medi-Fitness 18:30-20:00 Uhr im Fitnessraum		Medi-Fitness 17:00-18:30 Uhr im Fitnessraum		
			„Meet the Vorstand“ ab 20:00 Uhr Gastronomie Bootshaus			