

## Wochenprogramm 2017 Ruder- und Trainingszeiten

<i>Sommerzeit 2017 Erwachsene Mo 27.03.17- So 10.09.17</i>		<i>Jugend 01.04.17- 31.10.17</i>	
	Uhrzeit	Erwachsene	Jugend
<b>Montag</b>	<b>18:30</b>	Rudern in Mannschaftsbooten, anschließend Stammtisch	
<b>Dienstag</b> * Alle Vormittags- termine bis einschl. 23.04. noch um 9:00, dann 8:00	<b>09:00*</b> , dann <b>8:00</b> + <b>18.30</b>	Rudern für Erwachsene u. Ausbildung April: Einführung und Grundkurs Mai/ Juni: Aufbaukurs für Mitglieder	Rudern für Kinder und Jugendliche (Aufbaukurs und allg. Rudern) Leitung: Walter Nutz, ab 21.03.17: Ausbildung für Anfänger 2. Kurs ab 20.06.17
	<b>17:00</b>		
<b>Mittwoch</b> *	<b>08:00</b>	Rudern für Fortgeschrittene* bis 23.04. noch um 9:00	
	<b>18:30</b>	Rudern in Mannschaftsbooten nach Vereinb.	
<b>Donnerstag</b> *	<b>09:00</b> , dann <b>8:00</b> + <b>18:30</b>	Rudern für Erwachsene u. Ausbildung April: Einführung und Grundkurs Mai/ Juni: Aufbaukurs für Mitglieder	Rudern für Kinder und Jugendliche (Aufbaukurs und allg. Rudern) Leitung: Walter Nutz ab 23.03.17 Ausbildung für Anfänger 2. Kurs ab 22.06.2017
	<b>17:00</b>		
<b>Freitag</b>	<b>18:30</b>	Rudern in Mannschaftsbooten oder Veranstaltung, siehe Programm	
<b>Samstag</b>	<b>14:00</b>	Rudern nach Vereinbarung	
	<b>14:30</b>		Allgemeines Rudern für Jugendliche nach Anfrage
<b>Sonntag</b> *	<b>08:00</b>	Allgemeines Rudern (bis einschl. 23.04. noch um 9:00)	(außer es finden spezielle Ausfahrten nach Jahresprogramm statt)
	<b>10:00</b>	Treffpunkt für Langschläfer nach Vereinbarung	

### Übergangszeit ( Herbst) nur Erwachsene

<b>ab Mo 11.09.</b>	vormittags	<b>8:30</b> Uhr	abends	<b>18:00</b> Uhr	Jugendtermine bleiben unverändert, bitte beachten!
<b>ab Mi 04.10.</b>	vormittags	<b>9:00</b> Uhr	abends	<b>17:00</b> Uhr	

<i>Winterzeit 2016/17 Erwachsene bis 26.03.u.ab 29.10.17</i>		<i>Jugend bis 31.03.u.ab 01.11.17</i>	
	Uhrzeit	Erwachsene	Jugend
<b>Montag</b>	<b>19:00</b> - <b>20:15</b>	Krafttraining bzw. Ergometer rudern für Männer, anschl. Stammtisch	
<b>Dienstag</b>	<b>16:30</b> - <b>18:00</b>		Jugendrudern od. Krafttraining Walter Nutz
	<b>19:30</b> - <b>21:00</b>	allgemeines Krafttraining, offen für alle	
<b>Mittwoch</b>	<b>9:00</b>	Rudern für Erwachsene nach Vereinbarung	
<b>Donnerstag</b>	<b>16:30</b> - <b>18:00</b>		Jugendrudern od. Krafttraining Walter Nutz
	<b>19:30</b> - <b>21:00</b>	Ausgleichssport/ Krafttraining Frauen (nach Plan) allgemeines Krafttraining, offen für alle	
<b>Freitag</b>	<b>14:30</b>	Allgemeines Rudern für Erwachsene	
<b>Samstag</b>	<b>14:00</b>	Rudern für Erwachsene	
	<b>14:30</b>		Jugendrudern Walter Nutz
<b>Sonntag</b>	<b>09:00</b>	Allgemeines Rudern nach Wetterlage und Vereinbarung	

**Boote für den Breitensportbereich müssen zu diesen Zeiten (außer Di, Do) verfügbar sein. Mehrtägige Fahrten sind anzumelden. Vom 01.10. bis 15.05. ist Jugendlichen das Rudern im Einer untersagt, Erwachsenen wird dringend davon abgeraten ( Rennrunderer ausgenommen).**