



Trainingszeiten Sommer 2011

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Breitensport	19:00 Rudern (bis 1. Mai 18:00)	05:30 Rudern (ab 1. Mai)	19:00 Rudern (bis 1. Mai 18:00)			07:00 Rudern Fortgeschrittene	
Junioren/innen U15 + Fitness		18:15 Rudern	18:30 Kondition			10:15 Rudern	
Junioren/innen U17 + U19	18:45 Kraft/Ergo	18:45 Rudern	18:45 Kondition	18:45 Rudern		08:00 Rudern	18:45 Rudern
Senioren/innen U23	18:45 Kraft/Ergo	18:45 Rudern	18:45 Kondition	18:45 Rudern		08:00 Rudern	18:45 Rudern
Masters Männer				07:00 Rudern 8+		07:00 Rudern 8+	
Masters Frauen		18:45 Rudern					18:45 Rudern
HSR Rowing		10:00 Rudern		18:00 Rudern			
Ruderkurse	18:00 Grundkurs Erwachsene (C): 9. Mai + 16. Mai	18:15 Grundkurs Nachwuchs: 26. April - 28. Juni	18:00 Grundkurs Erwachsene (B): 20. April - 25. Mai		08:30 Grundkurs Erwachsene (A): 6. Mai - 10. Juni		