

# TRAININGSZEITEN WINTER 2025/26 (gültig ab Montag, 29.9.2025)

| WOCHENTAG      | UHRZEIT         | TRAINING                                      | TRAINER           |
|----------------|-----------------|-----------------------------------------------|-------------------|
| Montag         | 18-20 Uhr       | Juniorenttraining                             | Piet              |
| Dienstag       | 15-17 Uhr       | Breitensport                                  | Obmann            |
|                | 18-20 Uhr       | Jugendtraining                                | Piet/Ben          |
|                | 20-21:30 Uhr    | Ergo-Team-Rowing (ab 11.11.)                  | Moni/Jan          |
| Mittwoch       | 13:30-15:30 Uhr | Schülerrudern                                 | Judith & Team     |
|                | 16-18 Uhr       | Jugendtraining Wasser                         | Jens/ Peter       |
|                | 15-17 Uhr       | Breitensport                                  | Obmann            |
|                | 18-20 Uhr       | Juniorenttraining Halle                       | Jens/Adam         |
| Donnerstag     | 17-19 Uhr       | Jugendtraining                                | Ben               |
|                | 19-20:30 Uhr    | Ergo-Team-Rowing (ab 11.11.)                  | Judith/Nati/Maria |
| Freitag        | 15-17 Uhr       | Jugendtraining Wasser                         | Jens/ Peter       |
|                | 15-17 Uhr       | Masters Breitensport                          | Obmann            |
|                | 18-20 Uhr       | Juniorenttraining Halle (ab 19 Uhr Kraftraum) | Jens              |
|                | 19-20 Uhr       | Masters Breitensport                          | Wolfgang          |
| Samstag        | 9-11 Uhr        | Junioren/Senioren (Wasser)                    | Jens              |
|                | 15-17 Uhr       | Masters Breitensport                          | Obmann            |
| Sonn-/Feiertag | 10-12 Uhr       | Breitensport / Allgemeiner Ruderbetrieb       | Obmann            |

**Bitte für alle Trainings bereits 15 Minuten vor dem Start anwesend sein!**