

Zeitraum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00			09:25 - 11:00 Woyo Ergoraum Christine Müller (Musch)	09:30 - 10:15 Allgemeines Ergotraining Ergoraum Ursel		09:00 - 12:00 Rudertraining Junioren/Senioren in Oberschleißheim Bernd R.	11:00 – 13:00 Allgemeines Rudern Petra F. Hinweis: Obleute tragen sich bitte im Crewman ein!
10:00				10:15 - 11:00 Allgemeine Gymnastik Ergoraum Ursel		Nach Absprache 1.000m-Masters Rudern oder Skilanglauf Katharina	10:00 - 12:00 Training Christaßer Rudern oder nach Wetter Ergoraum Christa
11:00				11:15 - 12:45 Schulrudern Oberstufe Ergoraum Kai Walter Ab Februar 2025			
13:00	13:15 - 15:00 Schulrudern Ergoraum Kai Walter		13:15 - 15:00 Schulrudern Ergoraum Barbara	13:15 - 15:00 Schulrudern Ergoraum Marius Schwender	13:15 - 15:00 Schulrudern Ergoraum Barbara		
14:00		14:30 - 16:00 Allgemeines Ergotraining und Gymnastik Ergoraum Käthe Vogt				14:30 - 16:30 Obleute Ausbildung Rudern oder nach Wetter Ergoraum Anne, Nicola Ab 07.12.2024	
15:00					15:00 - 16:30 Training Junioren, Senioren Ergo- und Krafraum Bernd R./Jens T.		
16:00				16:30 - 17:30 Training Jugend Breitensport Ergo- und Krafraum Bernd R.	16:30 - 20:30 Training Kadersegler Ergoraum Pavlo		16:30 - 18:30 Training Opti-Segler Ergoraum Bernd H.

Bitte lüftet nach dem Sport und reinigt die Geräte!
Fenster schließen, Trinkflaschen nicht vergessen, Licht aus, Eingangstür schließen.

Zeitraum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17:00	<p>17:00 - 19:30 Ergotraining Junioren/Senioren Ergo- und Krafraum Bernd R./Julia</p> <p>17:00 - 19:00 Training Jugend Breitensport Rudern und Training ILCA Segler Turnhalle Gymn. STA Kathrin, Pavlo</p>	<p>17:00 - 19:00 Ergotraining Junioren Ergo- und Krafraum Bernd R./Julia</p>	<p>17:00 - 19:00 Krafttraining Junioren/Senioren Ergo- und Krafraum Bernd R./Julia</p>	<p>17:30 - 19:00 Training Junioren/Senioren Ergo- und Krafraum Bernd R.</p>			
18:00				<p>18:00 - 19:15 Woyo TSV Starnberg Halle/Zoom Rosi</p>			
19:00	<p>19:00 - 21:00 Zirkeltraining Masters Turnhalle Gymn. STA Salmi</p> <p>19:00 - 20:00 Allgemeine seniorengerechte Gymnastik Ab 14.10.2024 Turnhalle Erasmus Grasser Gymn. MUC Hans Jürgen (Scholli)</p>	<p>19:00 - 21:00 Allgemeines Ergotraining Segeln Ergoraum Bernd H.</p> <p>19:00 - 21:00 SBF-Kurs im Casino Winni Spänle</p>	<p>19:00 - 20:00 Allgemeines Ergotraining Ergoraum Claudia, Petra R.</p>	<p>19:15 – 21:15 1.000m-Masters Technik, Kraft, Gleichgewicht Ergoraum Katharina und Caren</p>	<p>19:00 - 21:00 Zirkeltraining Masters Turnhalle Gymn. STA Salmi</p>		
20:00		<p>20:00 - 22:00 Allgemeines Fitnessstraining Erwachsene Turnhalle Gymn. STA Ursel</p>	<p>20:00 - 21:00 Allgemeine Gymnastik Ergoraum Petra R., Ursel</p>				

Bitte lüftet nach dem Sport und reinigt die Geräte!
Fenster schließen, Trinkflaschen nicht vergessen, Licht aus, Eingangstür schließen.

28.10.2024 Vorstand Rudern