

Trainingszeiten Herbst/Winter 2018-2019

Rudergesellschaft Marktheidenfeld e.V.

Mo	Uhrzeit	16:30 - 18:00	18:00 - 19:30	19:30 - 21:00		
	Ort	Bootshaus - Saal	Bootshaus - Saal	Bootshaus - Saal		
	Zielgruppe	Kinder/Junioren Gruppe 1	RGM Allgemein	VHS		
	Trainingsart	Ergometer	Team Rowing	Team Rowing		
	Trainer	Thomas, Erik	Bruno, Rudolf	Bruno		
Di	Uhrzeit	17:00 - 19:00	17:00 - 19:00	19:00 - 20:30		
	Ort	Bootshaus - Saal	Bootshaus - Kraftraum	Bootshaus - Saal		
	Zielgruppe	Kinder/Junioren Gruppe 2	Junioren Gruppe 1	RGM Allgemein (etwas sportlicher)		
	Trainingsart	Ergometer	Krafttraining	Team Rowing		
	Trainer	Christian, Jonas, Theresa	Thomas	Bruno		
Mi	Uhrzeit	17:00 - 19:00	17:00 - 19:00	17:30 - 18:30		
	Ort	Bootshaus	Bootshaus - Kraftraum	Bootshaus - Saal		
	Zielgruppe	Junioren Gruppe 1	Junioren Gruppe 2	S-Klasse		
	Trainingsart	AAT	Krafttraining	Gymnastik		
	Trainer	ohne Betreuung	Ella	Susan		
Do	Uhrzeit	17:00 - 19:00	17:00 - 19:00	19:00 - 20:30	19:00 - 21:00	19:00 - 20:30
	Ort	Bootshaus - Kraftraum	Bootshaus - Saal	Hauptschulhalle	Bootshaus - Saal	Bootshaus - Kraftraum
	Zielgruppe	Junioren Gruppe 1	Kinder Gruppe 1 + Gruppe 2	Junioren Gruppe 1 + Gruppe 2	RGM Allgemein (etwas sportlicher/90min)	RGM Allgemein (F-Klasse)
	Trainingsart	Krafttraining	Krafttraining	Hallenfußball	Team Rowing	Krafttraining + Gymnastik
	Trainer	Thomas	Erik, Christian, Theresa	Christian	Bruno	Ulrike
Fr	Uhrzeit	16:30 - 18:00	17:00 - 18:00	18:30 - 20:00		
	Ort	Bootshaus - Saal	Bootshaus	Hauptschulhalle		
	Zielgruppe	Junioren Gruppe 1	Kinder Gruppe 1	Allgemeinheit		
	Trainingsart	Ergometer	Lauftraining	Hallentraining		
	Trainer	Thomas	Erik	Erik		
Sa	Uhrzeit	10:00 - 12:00	14:00 - 16:00			
	Ort	Bootshaus	Bootshaus			
	Zielgruppe	Junioren + Kinder Gruppe 1	Junioren Gruppe 1			
	Trainingsart	Rudern (alternativ Ergo)	Rudern (alternativ Ergo)			
	Trainer	Thomas, Erik	Thomas (eigenverantwortlich)			
So	Uhrzeit	10:00 - 12:00				
	Ort	Bootshalle				
	Zielgruppe	Allgemeinheit				
	Trainingsart	Rudern				
	Trainer	eigenverantwortlich				

Trainingszeiten können sich nach Absprache mit dem Trainer verschieben. Bitte pünktlich erscheinen, da sonst die Einteilung verändert werden muss.

Übungsleiter:

Erik Gerhard

Ella Balthasar

Christian Carl

Jonas Diehm

Dagmar Pelikan

Thomas Zaiser

Rudolf Liebler

Bruno Perner

Thomas Stamm

0151 61147124

0177 7195759

0171 7182339

trainer.erik@rgmarktheidenfeld.de

trainer.ella@rgmarktheidenfeld.de

jugendleiter@rgmarktheidenfeld.de

trainer.jonas@rgmarktheidenfeld.de

trainer@rgmarktheidenfeld.de

sportwart@rgmarktheidenfeld.de

vorsitzender@rgmarktheidenfeld.de

info@rgmarktheidenfeld.de

www.rgmarktheidenfeld.de

