



## Trainingszeiten Winter 2019/2020



<b>Mo</b>	<b>Uhrzeit</b>		<b>18:00 - 19:30</b>	<b>19:30 - 21:00</b>		
	<b>Ort</b>		Bootshaus - Saal	Bootshaus - Saal		
	<b>Zielgruppe</b>		RGM Allgemein	VHS		
	<b>Trainingsart</b>		Team Rowing	Team Rowing		
	<b>Trainer</b>		Bruno, Bea, Rudolf	Bruno		
<b>Di</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>17:00 - 19:00</b>	<b>17:00 - 19:00</b>	<b>19:00 - 20:30</b>		
	<b>Ort</b>	Bootshaus - Saal		Bootshaus - Saal		
	<b>Zielgruppe</b>	Alle		RGM Allgemein (etwas sportlicher)		
	<b>Trainingsart</b>	Ergometer		Team Rowing		
	<b>Trainer</b>	Theresa, Jonas		Bruno		
<b>Mi</b>	<b>Uhrzeit</b>		<b>18:30 - 19:30</b>			
	<b>Ort</b>		Bootshaus - Saal			
	<b>Zielgruppe</b>		S-Klasse			
	<b>Trainingsart</b>		Gymnastik			
	<b>Trainer</b>		Susan			
<b>Do</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>17:00 - 19:00</b>		<b>19:00 - 20:30</b>	<b>19:00 - 21:00</b>	<b>19:00 - 20:30</b>
	<b>Ort</b>	Bootshaus - Saal		Hauptschulhalle	Bootshaus - Saal	Bootshaus - Krafraum
	<b>Zielgruppe</b>	Alle		Junioren Gruppe 1 + Gruppe 2	RGM Allgemein (etwas sportlicher/90min)	RGM Allgemein (F-Klasse)
	<b>Trainingsart</b>	Krafttraining		Hallenfußball	Team Rowing	Krafttraining + Gymnastik
	<b>Trainer</b>	Stephan		Christian	Bruno	Ulrike
<b>Fr</b>	<b>Uhrzeit</b>		<b>18:30 - 20:00</b>			
	<b>Ort</b>		Hauptschulhalle			
	<b>Zielgruppe</b>		Allgemeinheit			
	<b>Trainingsart</b>		Hallentraining			
	<b>Trainer</b>		Christian			
<b>Sa</b>	<b>Uhrzeit</b>					
	<b>Ort</b>					
	<b>Zielgruppe</b>					
	<b>Trainingsart</b>					
	<b>Trainer</b>					
<b>So</b>	<b>Uhrzeit</b>	10:00 - 12:00				
	<b>Ort</b>	Bootshalle				
	<b>Zielgruppe</b>	Allgemeinheit				
	<b>Trainingsart</b>	Rudern				
	<b>Trainer</b>	eigenverantwortlich				

Trainingszeiten können sich auch nach Absprache mit dem Trainer verschieben.

Es wird gebeten pünktlich zu erscheinen damit die Bootseinteilung nicht immer verändert werden muss.

Trainer/Übungsleiter

Ella Balthasar		trainer.ella@rgmarktheidenfeld.de
Christian Carl	0151 61147124	jugendleiter@rgmarktheidenfeld.de
Jonas Diehm		trainer.jonas@rgmarktheidenfeld.de
Dagmar Pelikan		
Paul Knahn		
Rudolf Liebler		wanderruderwart@rgmarktheidenfeld.de
Bruno Perner		sportwart@rgmarktheidenfeld.de
Thomas Stamm	0171 7182339	vorsitzender@rgmarktheidenfeld.de
Beatrice Barrois		