



# Trainingszeiten Kinder und Jugend Winter 2017/18

Tag/Zeit/Ort	Wer	Was	Trainer/in / ÜL
<b>Montag</b>			
	alle	Trainingsfrei	
<b>Dienstag</b>			
14.00 Uhr WSVD	Schüler/innen	Anne-Frank-RS	Küpper-Tetzel
16.00 Uhr WSVD	Kinder, jugendl. Anfänger/innen	Allg. Training	A. Brouwers, M. Thiele, C. Krey
16.00 Uhr WSVD	JF/JM, SF/SM	Ergo, Ausdauer, Rücken	Daniel Bode
<b>Mittwoch</b>			
16.00 Uhr WSVD	Kinder, jugendl. Anfänger/innen	Allg. Training	A. Brouwers
16.00 Uhr WSVD	JF/JM, SF/SM	Krafttraining	(D. Burski)
<b>Donnerstag</b>			
16.00 Uhr WSVD	Kinder, jugendl. Anfänger/innen	Allg. Training	A. Brouwers, M. Thiele, C. Krey
16.00 Uhr	JF/JM, SF/SM	Ergo, Ausdauer, Rücken	
<b>Freitag</b>			
14.00 Uhr WSVD	Schüler/innen	Ruder-AG Max-Planck- Gymn.	M. Tillmanns, P. Marton
16.00 Uhr WSVD	Kinder, jugendl. Anfänger/innen	Allg. Training	A. Brouwers
16.00 Uhr WSVD	JF/JM, SF/SM	Krafttraining	D. Burski
18.00 Uhr Sporthalle	alle ab Jg. 2004, junge Erwachsene	Hallentraining, alternativ zum Training 16.00 Uhr	DYC
<b>Samstag</b>			
9.00 Uhr Hafen	JF/JM, SF/SM, Kinder 14 Jahre	1. Einheit Wassertraining (Abfahrt WSVD 8.45 Uhr)	D. Bode, D. Burski
11.00 Uhr Hafen	Kinder	Wassertraining (Abfahrt WSVD 10.45 Uhr)	A. Brouwers, P. Marton
12.30 Uhr Hafen	JF/JM, SF/SM, Kinder ab 14 Jahre	2. Einheit Wassertraining	D. Burski
<b>Sonntag</b>			
9.00 Uhr Hafen	JF/JM, SF/SM, Kinder Absprache	1. Einheit Wassertraining (Abfahrt WSVD 8.45 Uhr)	M. Lenz, D. Burski
12.30 Uhr WSVD	JF/JM, SF/SM, Kinder ab 14 Jahre	2. Laufen	M. Lenz, D. Burski

