



WASSER-SPORT-VEREIN DÜSSELDORF
Rudergesellschaft von 1893 e.V.

Übungsplan Erwachsene Winter 2017/18

Wann / Wo	Für Wen	Was	Wer
Montag			
Absprache WSVD	sportliche Ruderer/innen	Rudern auf dem Rhein	Thomas Kühl
18.00 Uhr WSVD	Breitensportler/innen	Bootsarbeitstag, ab 6.11. alle 14 Tage	Melanie Thiele Jürgen Solbach
19.00 Uhr WSVD	Frauen	Kraft- u. Konditionstraining	Thomas Kühl
Dienstag			
Ab 18.00 Uhr WSVD	Erwachsene	Offenes Wintertraining, s. Plan	Melanie Thiele Markus Götz
Mittwoch			
Absprache WSVD	sportliche Ruderer/innen	Rudern auf dem Rhein, ca. 14.00 Uhr	Peter Wirtz
Donnerstag			
Ab 18.00 Uhr WSVD	Erwachsene	Offenes Wintertraining, s. Plan	Melanie Thiele Dmitrij Dolotin
Freitag			
Absprache WSVD	sportliche Ruderer/innen	Rudern auf dem Rhein	Thomas Kühl
18.00 Uhr Sporthalle	junge Erwachsene	Hallentraining	DYC
Samstag			
11.00 Uhr WSVD	Breitensportler/innen	Rudern auf dem Rhein	Obleute
Sonntag			
10.00 Uhr WSVD	Breitensportler/innen	Rudern auf dem Rhein	Obleute
11.00 Uhr Hafen	Masters Rennruder/innen	Rennboottraining mit dem RCGD	Melanie Thiele Markus Götz

Info

Telefonnummer und Email-Adresse der Ansprechpartner/innen findet ihr unter WSVD.de - Unser Verein - Das sind wir. Über die Ansprechpartner erfahrt ihr auch die genaue Uhrzeit für das nächste Rudern auf dem Rhein.

Denkt an die Rettungswestenpflicht beim Rudern auf dem Rhein im Winter.

Für das offene Wintertraining gibt es einen extra Zeitplan mit Angeboten. Ein freies, individuelles Training ist jederzeit neben den Angeboten möglich.

Das Masters Rennrudern gilt nur für ehemalige Rennruderer/innen und allen mit ausreichend Erfahrung im Renneiner oder -Zweier.

Die Termine für die Bootarbeitstage werden ausgehängt und im Intranet angekündigt.

Melanie Thiele

