



Übungsplan Erwachsene Winter 2020/21

Wann / Wo	Für Wen	Was	Wer
Montag			
Nachmittags WSVD	Breitensportler*Innen Zeit nach Absprache	Rudern Rhein	Thomas Kühl Christian v. Coelln
17.00 - 19.30 Uhr WSVD	Breitensportler*Innen	Bootsarbeitag	Melanie Thiele Jürgen Solbach
Dienstag			
Ab 18.00 Uhr WSVD	Erwachsene	Offenes Winter- training, s. Plan	Melanie Thiele Markus Götz
19.00 Uhr WSVD	Erwachsene	Corona-Training (Laufen, Gymnastik)	Melanie Thiele
Mittwoch			
17.15 - 18.45 Uhr WSVD	Erwachsene, I + II nach Anmeldung	Ruderbecken	Thomas Kühl
19.00 Uhr WSVD	Frauen nach Anmeldung	Gymnastik und Krafttraining	Thomas Kühl
Donnerstag			
Ab 18.00 Uhr WSVD	Erwachsene	Offenes Winter- training, s. Plan	Melanie Thiele
Freitag			
Nachmittags WSVD	Breitensportler*Innen Zeit nach Absprache	Rudern Rhein	Thomas Kühl Christian v. Coelln
Samstag			
11.00 Uhr WSVD	Breitensportler*Innen	Rudern Rhein	Obleute
14.30 Uhr Hafen	Masters nach Absprache	Rennboottraining mit dem RCGD	Melanie Thiele Markus Götz
Sonntag			
10.30 Uhr WSVD	Breitensportler*Innen nach Anmeldung	Rudern Rhein	Bernd Friebe Obleute
11.00 Uhr Hafen	Masters nach Absprache	Rennboottraining mit dem RCGD	Melanie Thiele Markus Götz

- Ansprechpartner*Innen findet ihr unter [WSVD.de/Unser Verein/Das sind wir](https://www.wsvd.de/Unser-Verein/Das-sind-wir).
 - Aufgrund des **Corona-Schutzes** sind die Teilnehmerzahlen bei einigen Angeboten begrenzt und die Trainingsräume für feste Gruppen reserviert, bitte habt Verständnis und beachtet diese Zeiten (s. Belegungsplan).
 - Bringt zum Training ein eigenes Handtuch mit, zum Abdecken der Flächen, auf die ihr atmet, wenn möglich auch eine eigene Matte.
 - Tragt eure Anwesenheitszeiten in den ausliegenden Ordner ein, damit eure Kontakte beim Training dokumentiert sind.
 - Für das offene Wintertraining gibt es einen extra Zeitplan mit Angeboten.
- [Denkt an die Rettungswestenpflicht beim Rudern auf dem Rhein im Winter](#)

