

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
18.00 Uhr WSVD	Montagsgruppe	Kraft- und Ausdauertraining	
Dienstag			
Ab 18.30 Uhr WSVD	Erwachsene	Offenes Wintertraining, s. Plan, Teamrowing	Melanie Thiele Markus Götz
Mittwoch			
19.00 Uhr WSVD	Frauen nach Anmeldung	Gymnastik und Krafttraining	Thomas Kühl
20.00 Uhr WSVD	Yachtabteilung	Gymnastik und Krafttraining	
Donnerstag			
Ab 18.30 Uhr WSVD	Erwachsene	Offenes Wintertraining, 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
Sonntag			
10.30 Uhr WSVD	Breitensportler*Innen nach Anmeldung	Rudern Rhein	Bernd Friebel

- Ansprechpartner*Innen findet ihr unter [WSVD.de/Unser Verein/Das sind wir](http://WSVD.de/Unser_Verein/Das_sind_wir).

Corona-Schutz: Für alle Indoor-Gruppenangebote gilt die 2G Regel, diese Angebote sind markiert. Wer nicht geimpft/genesen ist, kann gerne zu anderen Zeiten trainieren.

- die Teilnehmerzahlen bei einigen Angeboten sind begrenzt und die Trainingsräume für feste Gruppen reserviert, bitte habt Verständnis (s. Plan).
- Bringt zum Training ein eigenes Handtuch mit, zum Abdecken der Flächen, auf die ihr atmet, beachtet die Hygieneregeln. Vermeidet lange Aufenthalte in den engen Umkleiden, kommt bereits in Sportbekleidung bzw. tragt dort eine Maske.
- Das Masters-Training zusammen mit dem RCGD findet Sa. 14.30 Uhr und So. 11.00 Uhr im Hafen statt. Interessenten mit Erfahrung im Rennboot sprechen bitte Markus Götz oder Melanie Thiele an.

Denkt an die Rettungswestenpflicht beim Rudern auf dem Rhein im Winter

