



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

Übungsplan Erwachsene Winter 2019/20

Wann / Wo	Für Wen	Was	Wer
Montag			
Nachmittags WSVD	sportliche Ruderer*Innen nach Absprache	Rudern auf dem Rhein	Thomas Kühl Christian v. Coelln
17.30 - 19.30 Uhr WSVD	Breitensportler*Innen	Bootsarbeitag	Melanie Thiele Jürgen Solbach
Dienstag			
Ab 18.00 Uhr WSVD	Erwachsene	Offenes Wintertraining, s. Plan	Melanie Thiele Markus Götz
Mittwoch			
17.00 - 18.00 Uhr WSVD	Erwachsene nach Anmeldung	Rudertechnik und Kondition	Thomas Kühl
19.00 Uhr WSVD	Frauen	Gymnastik und Krafttraining	Thomas Kühl
Donnerstag			
Ab 18.00 Uhr WSVD	Erwachsene	Offenes Wintertraining, s. Plan	Melanie Thiele
Freitag			
Nachmittags WSVD	sportliche Ruderer*Innen nach Absprache	Rudern auf dem Rhein	Thomas Kühl Christian v. Coelln
Samstag			
11.00 Uhr WSVD	Breitensportler*Innen	Rudern auf dem Rhein	Obleute
14.30 Uhr Hafen	Masters nach Absprache	Rennboottraining mit dem RCGD	Melanie Thiele Markus Götz
Sonntag			
11.00 Uhr Hafen	Masters nach Absprache	Rennboottraining mit dem RCGD	Melanie Thiele Markus Götz

Info

Alle Ansprechpartner/Innen findet ihr unter WSVD.de - Unser Verein - Das sind wir. So könnt ihr euch über die Termine „nach Absprache“ oder „nach Anmeldung“ informieren und euch bei den Übungsleitern melden.

Alle anderen Termine sind frei, egal ob ihr regelmäßig oder spontan kommt. 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 für ehemalige Rennruderer/innen und allen mit ausreichend Erfahrung im Rennboot, nach Absprache auch für Interessierte. Die Bootswarte brauchen eure Unterstützung an den Bootsarbeitstagen, kommt einfach vorbei, Arbeit gibt es genug.

[Denkt an die Rettungswestenpflicht beim Rudern auf dem Rhein im Winter.](#)

