

Da es zunehmend früher dunkel wird gibt es für alle, die früher Zeit haben, einen Übergangsplan.

Ruderzeiten für September:

Rudern auf dem Rhein:

Dienstags und Donnerstags 17.30 Uhr!
Samstags 11.00 Uhr

Übergangsplan für Oktober:

Rudern auf dem Rhein:

Dienstags und Donnerstags 17.00 Uhr!
Samstags 11.00 Uhr

Seid bitte pünktlich. Gerudert auf dem Rhein wird nur, wenn genügend Rheinsteuerleute da sind.

Dienstags und Donnerstags beginnt gleichzeitig das Wintertraining:
Ab 19.00 Uhr Ruderbecken, Ergometer, Gymnastik, Krafttraining

**Alle übrigen Zeiten bleiben bis Ende Oktober gültig.
Ein Wintertrainingsplan mit Zeiten und Infos folgt.**

