

Wann / Wo	Für Wen	Was	Wer
<b>Montag</b>			
ca. 14.30 Uhr WSVD	Breitensportler*Innen Zeit nach Absprache	Rudern auf dem Rhein	Thomas Kühl Christian v. C.
ab 17.00 Uhr Werkstatt	Breitensportler*Innen	Bootsarbeitag	Melanie Thiele Jürgen Solbach
18.00 Uhr WSVD	Breitensportler*Innen	freies Kraft- und Ausdauertraining	
<b>Dienstag</b>			
18.00 Uhr WSVD	Breitensportler*Innen	Technik und Kondition im Ruderbecken	Melanie Thiele
18.30 Uhr WSVD	Breitensportler*Innen Masters W/M	Ergometertraining freies Krafttraining	Melanie Thiele
19.30 Uhr WSVD	Breitensportler*Innen Masters W/M	Gymnastik	Melanie Thiele
<b>Mittwoch</b>			
ca. 15.00 Uhr WSVD	Breitensportler*Innen	Rudern auf dem Rhein	Peter Wirtz
19.00 Uhr WSVD	Frauen nach Anmeldung	Gymnastik und Krafttraining	Thomas Kühl
20.00 Uhr WSVD	Yachtabteilung	Gymnastik und Krafttraining	Yachtabteilung
<b>Donnerstag</b>			
18.00 Uhr WSVD	Breitensportler*Innen	Technik und Kondition im Ruderbecken	Melanie Thiele
18.30 Uhr WSVD	Breitensportler*Innen Masters W/M	Krafttraining freies Ergometertraining	Melanie Thiele
19.30 Uhr WSVD	Breitensportler*Innen Masters W/M	Gymnastik	Melanie Thiele
<b>Freitag</b>			
ca. 14.30 Uhr WSVD	Breitensportler*Innen Zeit nach Absprache	Rudern auf dem Rhein	Thomas Kühl Christian v. C.
<b>Samstag</b>			
10.00 Uhr WSVD	Breitensportler*Innen	Rudern auf dem Rhein	Obleute
14.30 Uhr Hafen	Masters W/M, ehem. Leistungsrunder*Innen	Training im Rennboot	Markus Götz Melanie Thiele
<b>Sonntag</b>			
11.00 Uhr Hafen	Masters W/M, ehem. Leistungsrunder*Innen	Training im Rennboot	Markus Götz Melanie Thiele

Ansprechpartner\*Innen findet ihr unter [WSVD.de/Unser Verein/Das sind wir](https://www.wsvd.de/Unser-Verein/Das-sind-wir).  
Denkt an die Rettungswestenpflicht beim Rudern auf dem Rhein im Winter

