

Wann / Wo	Für Wen	Was	Wer
Montag			
ca. 14.30 Uhr WSVD	Breitensportler*Innen Absprache über Signal	Rudern auf dem Rhein	Thomas Kühl Christian v. C.
Dienstag			
18.00 Uhr WSVD	Schnupperkurs AnfängerInnen	Technik und Kondition im Ruderbecken	Melanie Thiele
Ab 18.00 Uhr WSVD	Breitensportler*Innen Masters W/M	Ergometertraining freies Krafttraining	Melanie Thiele
Mittwoch			
ca. 15.00 Uhr WSVD	Breitensportler*Innen Absprache über WhatsApp	Rudern auf dem Rhein	Peter Wirtz
Ab 17.30 Uhr WSVD	Alle	Bootsarbeitstag	Jürgen Solbach Melanie Thiele
17.30 Uhr WSVD	Schnupperkurs Eltern der Ruderjugend	Technik und Kondition im Ruderbecken	Thomas Kühl
19.00 Uhr WSVD	Frauen nach Anmeldung	Gymnastik und Krafttraining	Thomas Kühl
20.00 Uhr WSVD	Yachtabteilung	Gymnastik und Krafttraining	Yachtabteilung
Donnerstag			
18.00 Uhr WSVD	Breitensportler*Innen	Technik und Kondition im Ruderbecken	Melanie Thiele
Ab 18.00 Uhr WSVD	Breitensportler*Innen Masters W/M	Ergometertraining freies Krafttraining	Melanie Thiele
Freitag			
ca. 14.30 Uhr WSVD	Breitensportler*Innen Absprache über Signal	Rudern auf dem Rhein	Thomas Kühl Christian v. C.
Samstag			
10.00 Uhr WSVD	Breitensportler*Innen	Rudern auf dem Rhein	Obleute Peter Wirtz
14.30 Uhr Hafen	Masters W/M, ehem. Leistungsrunder*Innen	Training im Rennboot	Markus Götz Melanie Thiele
Sonntag			
11.00 Uhr Hafen	Masters W/M, ehem. Leistungsrunder*Innen	Training im Rennboot	Markus Götz Melanie Thiele

Die genannten Ansprechpartner*Innen findet ihr unter „WSVD.de/Unser Verein/Das sind wir“. Meldet euch bei diesen, wenn ihr Interesse habt, in eine der Rudergruppen auf WhatsApp oder Signal aufgenommen zu werden.

Denkt an die Rettungswestenpflicht beim Rudern auf dem Rhein im Winter. Bitte beachtet auch den Belegungsplan für das Ruderbecken und die Trainingsräume, wir haben neben zahlreichen Trainingsgruppen auch Gäste für das Ruderbecken.

