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

Übungsplan Erwachsene Winter 2026/27

Wann / Wo	Was	Für Wen	Wer
Montag			
Nachmittags WSVD	Rudern auf dem Rhein	Nach Absprache	Thomas Kühl Chr. v. Coelln
Nachmittags WSVD	Bootsarbeitstag	Alle mit Interesse Nach Absprache	Jürgen Solbach Melanie Thiele
Dienstag			
18.00 Uhr WSVD	Technik und Kondition im Ruderbecken	Alle, offen auch für Wiedereinsteiger*Innen	Melanie Thiele
19.00 Uhr WSVD	Ergometertraining, Krafttraining	Alle, Masters M/W	Markus Götz
Mittwoch			
Ab 17.30 Uhr WSVD	Bootsarbeitstag	Alle mit Interesse	Jürgen Solbach Melanie Thiele
19.00 Uhr WSVD	Gymnastik und Krafttraining	Nach Anmeldung	Thomas Kühl
Donnerstag			
18.00 Uhr WSVD	Technik und Kondition im Ruderbecken	Alle, offen auch für Wiedereinsteiger*Innen	Melanie Thiele
19.00 Uhr WSVD	Krafttraining, Ergometertraining	Alle, Masters W/M	Melanie Thiele Markus Götz
Freitag			
Nachmittags WSVD	Rudern auf dem Rhein	Nach Absprache	Thomas Kühl Chr. v. Coelln
Samstag			
10.00 Uhr WSVD	Rudern auf dem Rhein	Alle Ruder*Innen	Obleute Peter Wirtz
14.30 Uhr Hafen	Training im Rennboot	Masters W/M, ehem. Leistungsruder*Innen	Markus Götz Melanie Thiele
Sonntag			
11.00 Uhr Hafen	Training im Rennboot	Masters W/M, ehem. Leistungsruder*Innen	Markus Götz Melanie Thiele

Denkt an die Rettungswestenpflicht beim Rudern auf dem Rhein im Winter.
Bitte beachtet auch den Belegungsplan, die Kinder, Junior:Innen und Senior:Innen brauchen nachmittags die Trainingsräume und wir haben Gäste für das Ruderbecken.
Grundsätzlich ist jeden Abend ab ca. 18.00 Uhr freies Training möglich, ebenso tagsüber bis 15.45 Uhr (Di., Mi., nur bis 14.15 Uhr)
Die Rudertermine montags und freitags werden aktuell noch über Signal gemacht, die Termine samstags und sonntags über Whatsapp. Die Absprachen über Rudertermine werden zukünftig in der WSVD-App erfolgen.

Melanie Thiele