

# GERMANIA RUDERVEREIN EUTIN e.V.

Winter 2022/2023 – Wochen-/Trainingsplan

----- Stand Nov. 2022 -----

## Montag

17:00 -18:30 Uhr      Training Jugendliche u. Erwachsene  
Turnhalle Wilhelm-Wisser-Schule  
Leitung: Christian Noel – Tel. 0163 - 4220712

## Dienstag

16:30 – 18:00 Uhr      Jugendliche/Regattagruppe  
Bootshaus  
Leitung: Dennis Bergmann – Tel. 0176-32799106

18:00 – 19:30 Uhr      Training Jugendliche  
Albert-Mahlstedt-Halle  
Leitung: Christian Noel – Tel. 0163-4220712

18:00 – 19:00 Uhr      Ergo-Training Erwachsene  
Bootshaus

## Mittwoch

16:30 – 18:00 Uhr      Ergo-/Krafttraining/Regattagruppe  
Bootshaus  
Leitung: Dennis Bergmann – Tel. 0176-32799106

18:00 – 19:00 Uhr      Ergo-Training Erwachsene  
Bootshaus

## Donnerstag

16:30 – 18:00 Uhr      Training Jugendliche  
Bootshaus  
Leitung: Christian Noel -Tel.0163- 4220712

18:00 – 19:00 Uhr      Ergo-Training Erwachsene  
Bootshaus

## Freitag

15:30 – 17:00 Uhr      Ergo-/Krafttraining Regattagruppe  
Bootshaus  
Leitung: Dennis Bergmann – Tel. 0176 - 32799106

18:00 – 19:00 Uhr      Ergo-Training Erwachsene  
Bootshaus

## Sonnabend u. Sonntag

Wassertraining – nach Absprache mit dem Trainerteam