

SG Diepholz von 1870

Ruderabteilung

Postfach 1211 - 49342 Diepholz

Bootshaus: Eickhöpen 62 – 49459 Lembruch

Tel. Bootshaus 05447 1570 - www.rudern-in-diepholz.de

Trainingsplan Winterhalbjahr 2018 / 2019

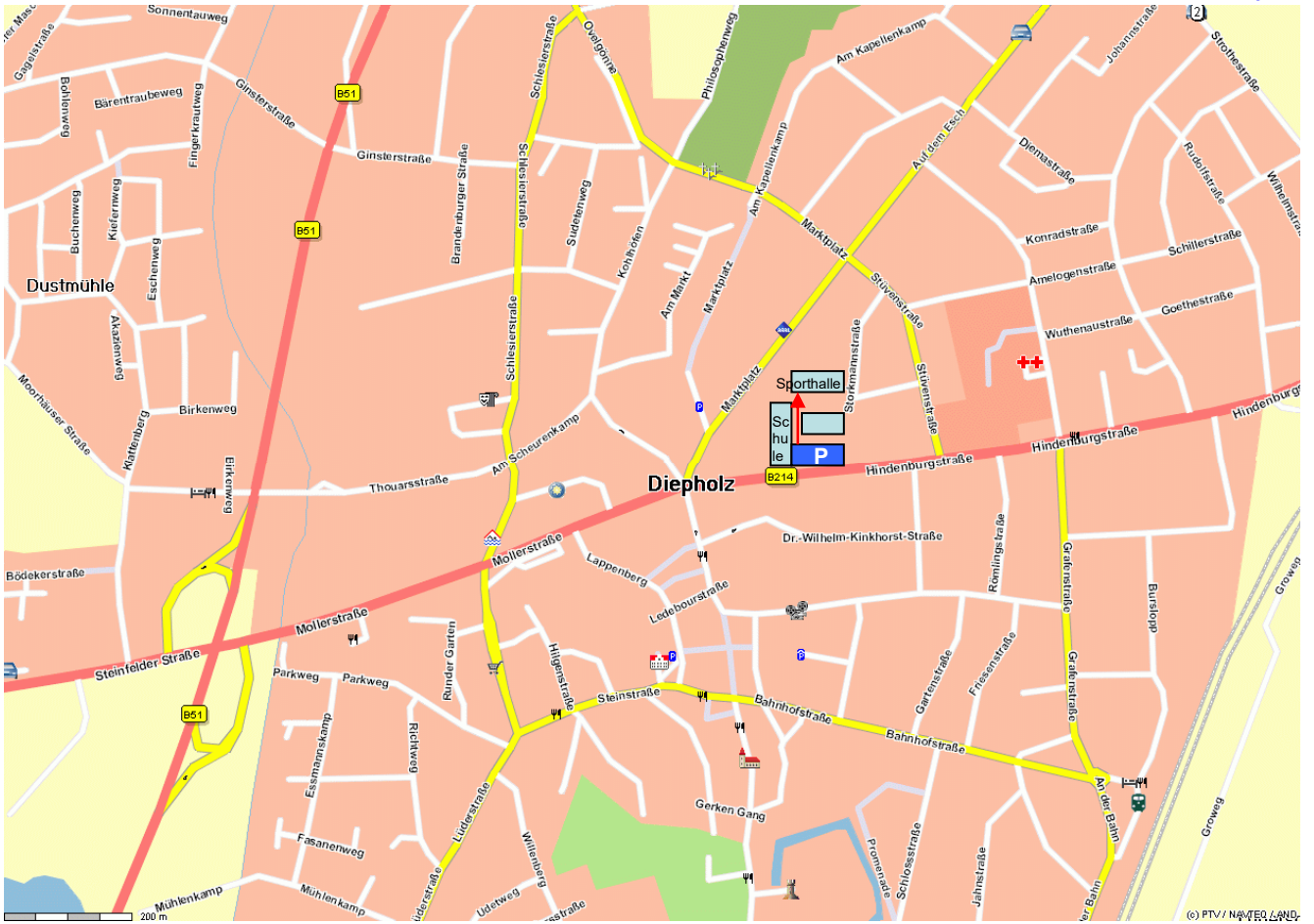
Kinder/Jugendliche gültig ab 06. November 2018

Erwachsene gültig ab 07. November 2018

Tag / Uhrzeit / Ort	Teilnehmer	Übungsleiter	Telefon
dienstags 18:00 – 19:30 Uhr „Neue Kinghorst-Halle“	Ruderjugend <i>Fitnessstraining / Hallenspiele</i>	Vera Faske Lucas Brüggemann	0159 0119 9124 0152 5590 1343
dienstags 18:00 – 19:30 Uhr „Bootshaus“	Erwachsene + Jugendliche ab 17 Jahre <i>Ergometer- und Aufbautraining</i>	Michael Meyer	0174 334 8215
mittwochs 17:30 – 19:45 Uhr Abfahrts-/Ankunftszeit Mühlenkamph. DH „Bootshaus“	Ruderjugend <i>Ergometer-, Hantel-, Aufbautraining</i>	Vera Faske Lucas Brüggemann Michael Meyer Ulli Frense	0159 0119 9124 0152 5590 1343 0174 334 8215 0178 651 3675
mittwochs 20:00 – 22:00 Uhr „Neue Kinghorst-Halle“	Erwachsene + Jugendliche ab 17 Jahre <i>Fitnessstraining / Volleyball</i>	AndreasMundhenke Ulli Frense Laura Scheper	0151 5605 7264 0178 651 3675 0157 5175 8482
freitags nach Absprache „Bootshaus“	Erwachsene + Jugendliche ab 17 Jahre <i>Ergometertraining oder ArbDst – anschl. Sauna</i>	Vera Faske Wolfgang Seher	0159 0119 9124 0173 207 4671
samstags/sonntags nach Absprache Treffpunkt: Bootshaus	Ruderer/innen aller Altersklassen Rudern auf der Lohne	Heino Dunau Andreas Mundhenke	0151 2016 2393 051 5605 7264
täglich nach Absprache	Leistungsruderer/innen <i>Ruder-, Lauf-, Ergometer-, Hanteltraining oder Sauna</i>	Michael Meyer Vera Faske Ulli Frense	0174 334 8215 0159 0119 9124 0178 651 3675

Jeden Mittwoch ist nach dem Fitnessstraining ab 22:00 Uhr Ruderstammtisch im Restaurant „Korfu“, Lange Straße 5.

Termine für Sauna, Doppelkopf- und Frauenklönabende sowie Arbeitsdienste werden kurzfristig per @mail, beim Sport bzw. Stammtisch oder auf der Internetseite www.rudern-in-diepholz.de bekannt gegeben.



„Neue Kinghorsthalle“ an der Hindenburgstraße in Diepholz