

# SG Diepholz von 1870

## Ruderabteilung

Postfach 1211 - 49342 Diepholz  
Bootshaus: Eickhöpen 62 – 49459 Lembruch  
Tel. Bootshaus 05447 1570 - [www.rudern-in-diepholz.de](http://www.rudern-in-diepholz.de)

### Trainingsplan Winterhalbjahr 2021 / 2022

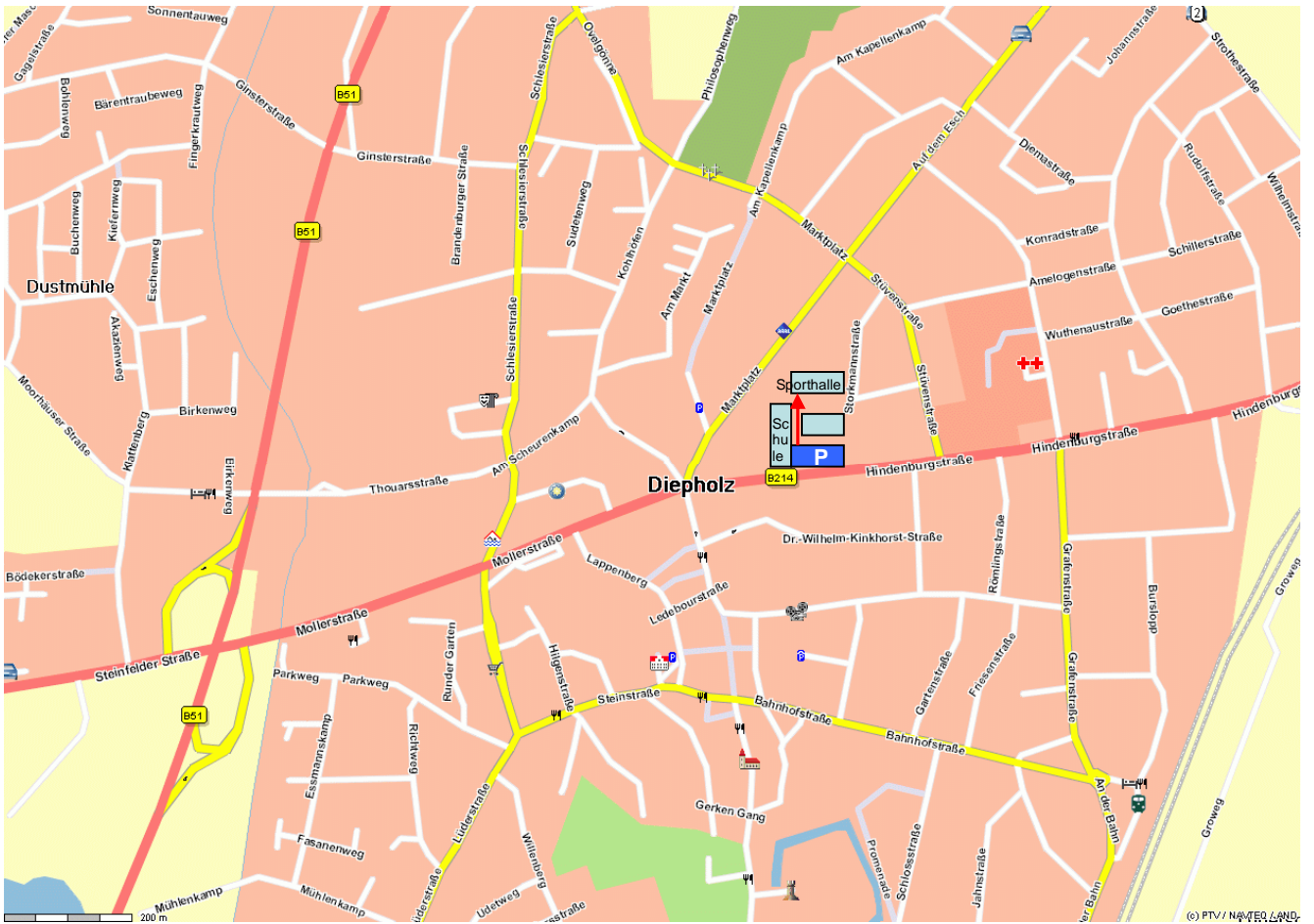
gültig ab 01. November 2021

Tag / Uhrzeit / Ort	Teilnehmer	Übungsleiter	Telefon
<b>montags</b> 17:30 – 19:00 Uhr Abfahrts-/Ankunftszeit Mühlenkamph. DH Bootshaus	<b>Ruderjugend</b> <i>Ergometer-, Hantel-, Aufbautraining</i>	Lars Kahl Lucas Brüggemann Ulli Frense Michael Meyer	0179 4896916 0152 55901343 0178 6513675 0174 3348215
<b>dienstags</b> 18:00 – 19:30 Uhr Neue Kinghorst-Halle	<b>Erwachsene + Jugendliche ab 17 Jahre</b> <i>Fitnessstraining / Volleyball</i>	Heino Dunau Lucas Brüggemann	0151 20162393 0152 55901343
<b>mittwochs</b> 18:00 – 19:30 Uhr Bootshaus	<b>Erwachsene + Jugendliche ab 17 Jahre</b> <i>Ergometer- und Aufbautraining</i>	Michael Meyer Christiane Biskup	0174 3348215 0177 893 2535
<b>samstags/sonntags</b> Bootshaus	<b>Ruderer/innen aller Altersklassen</b> je nach Witterung Rudern auf der Lohne	Individueller Aufruf über WhatsApp „Ruderwillige gesucht“	
<b>täglich</b> nach Absprache	<b>alle Mitglieder</b> <i>Ruder-, Lauf-, Ergometer-, Hanteltraining oder Sauna</i>	Michael Meyer Heino Dunau Wolfgang Seher	0174 3348215 0151 20162393 0173 2074671

Jeden Dienstag ist nach dem Fitnessstraining ab 19:30 Uhr Ruderstammtisch im Restaurant „Korfu“, Lange Straße 5.

Termine für Sauna, Doppelkopf- und Frauenklönabende sowie Arbeitsdienste werden kurzfristig per @mail, WhatsApp, beim Sport bzw. Stammtisch oder auf der Internetseite [www.rudern-in-diepholz.de](http://www.rudern-in-diepholz.de) bekannt gegeben.

b.w.



„Neue Kinghorsthalle“ an der Hindenburgstraße in Diepholz