

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 2023 / 2024

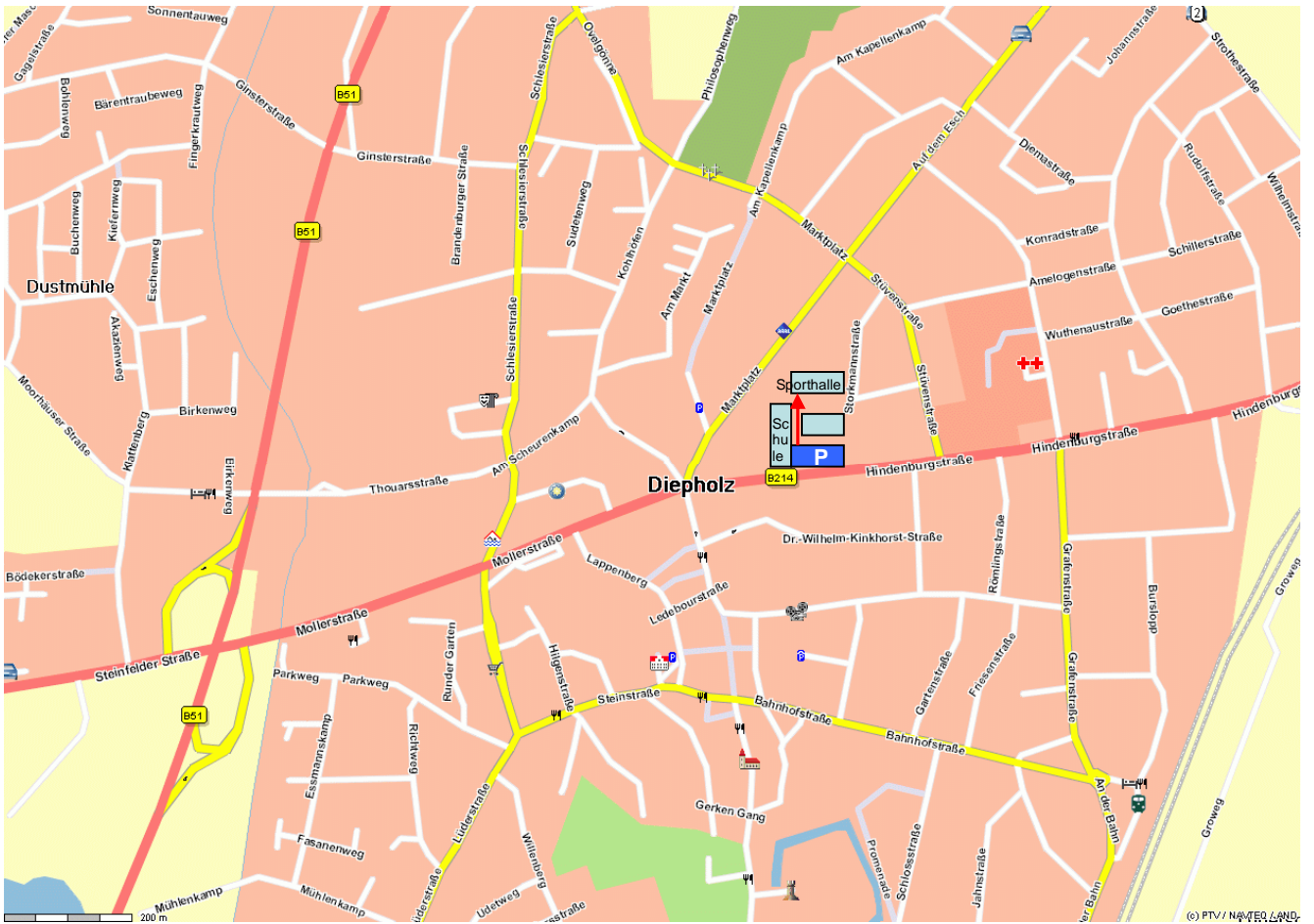
gültig ab 01. November 2023

Tag / Uhrzeit / Ort	Teilnehmer	Übungsleiter	Telefon
montags 17:30 – 19:30 Uhr (Abfahrtszeit Mühlenkamphalle DH) Bootshaus	Ruderjugend <i>Ergometer-, Hantel-, Aufbautraining</i>	Lars Kahl Lucas Brüggemann Ulli Frense Michael Meyer	0179 4896916 0152 55901343 0178 6513675 0174 3348215
dienstags 18:00 – 20:00 Uhr Neue Kinghorst-Halle	Erwachsene + Jugendliche ab 17 Jahre <i>Fitnessstraining / Volleyball</i>	Marlene Albers Heino Dunau Ulli Frense	0152 38568800 0151 20162393 0178 6513675
mittwochs 18:00 – 19:00 Uhr und 19:00 – 20:00 Uhr (Anmeldung über Whats App) Bootshaus	Erwachsene + Jugendliche ab 17 Jahre <i>Ergometer- und Aufbautraining</i>	Michael Meyer Christiane Biskup	0174 3348215 0177 893 2535
samstags/sonntags Bootshaus	Ruderer/innen aller Altersklassen je nach Witterung Rudern auf der Lohne	Individueller Aufruf über WhatsApp- Gruppe „Ruderwillige gesucht“	
täglich nach Absprache	alle Mitglieder <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 20:00 Uhr Ruderstammtisch im Restaurant „Korfu“, Lange Straße 5.

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

b.w.



„Neue Kinghorsthalle“ an der Hindenburgstraße in Diepholz