

SG Diepholz von 1870

Ruderabteilung

Postfach 1211 - 49342 Diepholz
Bootshaus: Eickhöpen 62 – 49459 Lembruch
Tel. 05446 902570 // Bootshaus 05447 1570
www.rudern-in-diepholz.de

Trainingsplan für die Saison 2024

gültig ab 02.04.2024 bis 31.10.2024

Tag / Uhrzeit	Trainingsgruppe	Übungsleiter	Telefon	mobil
dienstags * Treffpunkt: ab 18 Uhr Bootshaus (Einteilung Boote um 18:15 Uhr)	Senioren / Seniorinnen <i>Fitnessrudern Anfängerausbildung Aufbautraining</i>	Heino Dunau Vertretung: Alexander Berendt	05446 902570 05441 81883	0151 20162393 0151 59237805
donnerstags * Treffpunkt: ab 18 Uhr Bootshaus (Einteilung Boote um 18:15 Uhr)	Senioren / Seniorinnen <i>Fitnessrudern Anfängerausbildung Aufbautraining</i>	Wolfgang Seher Vertretung: Dietlind Strathmann	05441 6489 05441 4905	0173 2074671 0173 6367452
freitags / samstags nach Absprache	Alle Interessierten <i>Arbeitsdienst Rudern / Sauna / Fitnesstraining</i>	Wolfgang Seher	05441 6489	0173 207 4671
sonntags nach Absprache	Erwachsenenrudern <i>Fitnessrudern Anfängerausbildung Wanderrudern</i>	Heino Dunau	05446 902570	0151 20162393

* Bei den Erwachsenentrainingszeiten am Dienstag und Donnerstag ist der Treffpunkt jeweils ab 18.00 Uhr am Bootshaus. **Um 18:15 Uhr erfolgt die Bootseinteilung!**

Wer von Diepholz aus mitfahren möchte, bitte selbständig um eine Mitfahrmöglichkeit kümmern!!
Mitfahrer zum Training also bei den Übungsleitern zwecks einer Fahrgemeinschaft melden!!