

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 2026

gültig ab 01.04.2026 bis 31.10.2026

| 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, Jürgen Sauer | 05446 902570 05441 81883 | 0151 20162393 0151 59237805 0171 1256825 |
| donnerstags * Treffpunkt: ab 18 Uhr Bootshaus (Einteilung Boote um 18:15 Uhr) | Senioren / Seniorinnen <i>Fitnessrudern Anfängerausbildung Aufbautraining</i> | Alexander Berendt Vertretung: Dietlind Strathmann, Jürgen Sauer | 05441 81883 05441 4905 | 0151 59237805 0173 6367452 0171 1256825 |
| 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!!