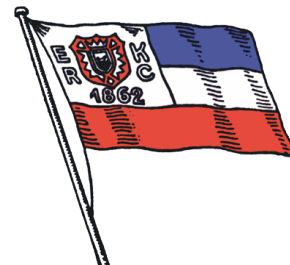


# Der Winterwochen-Plan

zwischen Abrudern und Anrudern  
vom 30. Oktober 2011 bis 15. April 2012



## Montag

- 16.30–18.00 **Jugend WG** Laufen, Krafttraining und Ergometer  
16.30–18.00 **Jugend FR** Spiel, Sport und Spaß  
Sporthalle am Ravensberg, Rankestraße 2  
17.30–20.00 **ältere Erwachsene** Ruderbecken und Ergometer

## Dienstag

- 16.30–18.00 **Jugend WG** Laufen, Krafttraining und Ergometer  
17.00–19.00 **ältere Erwachsene** Ruderbecken  
18.00–19.00 **Jugendliche und Erwachsene** Lauftreff

## Mittwoch

- 16.00–18.00 **Jugend WG und FG** Laufen, Krafttraining und Ergometer  
18.00–20.15 **Erwachsene** Team Rowing  
2 Gruppen je 1 Stunde (zu jedem Termin online anmelden)  
18.00–20.00 **jüngere Erwachsene** Krafttraining

## Donnerstag

- 15.00–16.30 **Jugend WG** Rudern  
17.30–20.00 **ältere Erwachsene** Ruderbecken und Krafttraining

## Freitag

- 18.30–20.00 **Jugend WG und Erwachsene** fit mit Sport und Spiel  
Sporthalle am Ravensberg, Rankestraße 2  
18.00–20.00 **Erwachsene** Krafttraining

## Samstag

- 11.00–12.30 **Jugend WG** Rudern  
14.00–17.00 **Jugend** Aktionstermine nach vorheriger Ankündigung  
14.00–16.00 **Erwachsene** Rudern jeden 1. und 3. Samstag im Monat

## Sonntag

- 08.00–10.00 **Masters** Rudern

FG = Freizeitsportgruppe Kinder und Jugendliche  
WG = Wettkampfsportgruppe Kinder und Jugendliche

