



Die Winterwoche 2022/23

Erster Kieler Ruder-Club von 1862 e.V.

Montag

- 09:00 – 11:00 **Erwachsene** – Freizeitrudern
17:00 – 19:00 * **Jugend** (Breiten/Regattasport) – Crossfit mit Johann Halle am Ravensberg, Rankestraße 2
18:15 – 19:00 * **Erwachsene** – Crossfit (Kraftraum) mit Pia Details+Anmeldung unter www.ekrc.de/training/
18:30 – 19:30 * **Erwachsene** – Riemenrudern im Ruderbecken (auch für Einsteiger) mit Jimmy
19:15 – 20:00 * **Erwachsene** – Crossfit (Kraftraum) mit Pia Details+Anmeldung unter www.ekrc.de/training/

Dienstag

- 06:15 – 07:15 **Early Bird** – Team Rowing (Rennboothalle) mit Max
16:00 – 17:45 * **Jugend LG** – Krafttraining (Kraftraum) mit Hauke
18:00 – 19:30 **Erwachsene** – Ergometer/Krafttraining (Kraftraum/Rennboothalle)
19:45 – 21:45 * **U30/SF8+** – Ergometer/Krafttraining (Kraftraum) mit Felix/Arne

Mittwoch

- 09.30 – 11.30 **Erwachsene** – Freizeitrudern mit Claus und Volker
16:00 – 18:00 * **Jugend** (Breiten/Regattasport) – Kraft-/Ausdauertraining (Kraftraum) mit Grommeck
18:15 – 19:00 * **Erwachsene** – Teamrowing (Kraftraum) mit Ronya Details+Anmeldung unter www.ekrc.de/training/
18:30 – 19:30 * **Erwachsene** – Riemenrudern im Ruderbecken (auch für Einsteiger) mit Jimmy
19:15 – 20.00 * **Erwachsene** – Teamrowing (Kraftraum) mit Ronya Details+Anmeldung unter www.ekrc.de/training/
19:30 – 20:30 * **Erwachsene** – Riemenrudern im Ruderbecken (auch für Einsteiger) mit Jimmy

Donnerstag

- 09:00 – 11:00 **Erwachsene** – Freizeitrudern
16:00 – 17:45 * **Jugend LG** – Krafttraining (Kraftraum) mit Hauke
16:00 – 17:00 **Erwachsene** – Ruderbecken, Gruppe Pau
18:00 – 19:00 * **Erwachsene** – Funktionales Training/Yoga (Kraftraum) mit Elisa Details unter www.ekrc.de/training/
19:15 – 21:15 * **U30/SF8+** – Ergometer/Krafttraining (Kraftraum) mit Felix/Arne

Freitag

- 09.30 – 11.30 **Erwachsene** – Freizeitrudern mit Claus und Volker
10:30 – 11:30 * **Ältere Erwachsene** – Rückenschule (Kraftraum) mit Elisa
16:00 – 17:30 * **Jugend** (Regattasport) – Lauf-/Ausdauertraining (Kraftraum) mit Moritz
17:45 – 18:45 * **Erwachsene** – Zirkeltraining für Einsteiger und BreitensportlerInnen (Kraftraum) mit Jimmy
19:00 – 20:00 * **Erwachsene** – Krafttraining für Masters-RuderInnen (Kraftraum) mit Jimmy
20:15 – 22:15 * **U30/SF8+** – Ergometer/Krafttraining (Kraftraum) mit Felix/Arne

Samstag

- 09:00 – 11:00 * **SF8+** – Großboot-Training mit Felix
10:00 – 12:00 **Erwachsene** – Freizeitrudern mit Claus und Volker
10:00 – 12:00 * **Erwachsene** – Achtertraining im Gig mit Bernd, Arne, K. Details+Anmeldung unter www.ekrc.de/training/
und Ingmar
10:00 – 11:45 * **Jugend LG** – Krafttraining (Kraftraum) mit Hauke

Sonntag

- 08:00 – 09:30 **Erwachsene** – Ergometer Urgestein (Kraftraum)

* diese Angebote erfolgen unter Betreuung durch unsere Trainer und Übungsleiter

Freies Training in Fitnessraum oder Rennboothalle bitte nur außerhalb der obigen Zeiten!

Ankündigungen über zusätzliche Workshops erfolgt per Aushang.

Bitte beachtet das geltende Hygienekonzept für unsere Trainingsräume (s. Aushang)!

Die Termine gelten ab 30. Oktober 2022 bis zum Anrudern am 26. März 2023

Im Winter findet keine Ausbildung für Ruderanfänger statt.

Bei Dunkelheit, Eisgang und schlechter Sicht wird nicht gerudert!

Alle aktuellen Informationen auch unter www.ekrc.de/training/

